भागवत पुराण, योगसूत्र व भगवत गीतेवर आधारित

स्वयं बोध



मोहक गोसावी

आपण कोणत्याही क्षेत्रात असू, आपले यश हे आपल्या बुद्धीवर अवलंबून असते. भगवतगीतेमध्ये सांगितले आहे की आत्मा हा बुद्धिपेक्षाही श्रेष्ठ आहे. म्हणजे जर आपल्याला आपल्या मधील आत्म्याचे ज्ञान नसेल तर सर्व काही मिळवून, काही तरी उणे राहणार. म्हणून जोपर्यंत स्वत:ला स्वत:चा यथार्थ बोध होत नाही तोपर्यंत मनाला समाधान मिळत नाही. हा स्वयंबोध व्हावा म्हणून हे पुस्तक ईश्वरी इच्छेने व ईश्वरी कृपेने लिहिले आहे.

प्राचीन काळात नालंदा विद्यापीठात जगभरातून जेव्हा विद्यार्थी शिकायला येत, तेव्हा अध्यात्मविद्या म्हणजेच स्वत:चे ज्ञान हा विषय त्यांना शिकवलं जात. अध्यात्म विद्या हा विषय असण्याचे कारण म्हणजे, विद्यार्थ्याला मनाचे शास्त्र माहीत असेल, तर त्याची पुढे प्रगती होईल. कारण सर्व संसार हा मनाच्या कार्यावर आधारित असतो. मन जर दूषित असेल तर तो व्यक्ति अधोगतीलाच जाईल. अध्यात्म ज्ञानामध्ये मनाची शुद्धी, इंद्रियांचे नियंत्रण आणि मोक्ष असे महत्त्वाचे विषय येतात, ज्यामुळे व्यक्ति एक शांत व संयमी असे आयुष्य जगू शकतो.

हे पुस्तक भगवतगीता, भागवत पुराण व योग सूत्र या तीन पुस्तकांचा अभ्यास करून, त्यातील सार काढून लिहिलेले आहे. ज्याप्रमाणे वारा आल्यावर एखाद्या फुलातील पराग कण उडून एखाद्या ठिकाणी पडतात, तसे ह्या पुस्तकातील ज्ञान काही अंश एवढेच या पुस्तकात आले आहे. मूळ ग्रंथातील ज्ञान अथांग सागरासारखे भव्य व दिव्य आहे , ते ज्ञान सत्यावर आधारित आहे, कवि कल्पना नाही, असे पूर्ण सत्य व कल्याणकारी ज्ञान असलेले ग्रंथ साधकाने वाचावे, हाच या पुस्तकाचा उद्देश आहे. तसेच त्यातील ज्ञान कलियुगातील साधकाला सोपे करून सांगावे असा एक प्रयत्न येथे करण्यात आला आहे. येथे काही त्रुटी राहिली असेल तर ती आम्हाला जरूर कळवावी. वेळे अभावी, टाइपमध्ये काही दोष झाला असेल तर तो उदार मनाने माफ करावा. धन्यवाद!

अनुक्रमणिका

पुस्तक प्रकाशित ज्या दिवशी झाली तो दिनांक - श्रावण शुद्ध तृतीया शके १९४६

लेखक - मोहक गोसावी

या पुस्तकाचे लेखन व प्रकाशन जरी लेखकाने केले असले तरी ते ईश्वरी कृपेने झाले आहे व या पुस्तकात जे ज्ञान आहे ते भागवत पुराण, भगवतगीता व योगसूत्र या महान ग्रंथामधील ज्ञान आहे ,जे प्राचीन ऋषींनी पुढच्या पिढीच्या कल्याणासाठी लिहिले आहे. हे पुस्तक सनातन वेदिक धर्माचे ज्ञान सर्वापर्यन्त पोहोचून ज्याचा त्याला आत्मबोध करता यावा म्हणून लिहिले आहे. त्यातून कोणतीही प्रसिद्धी किंवा पैसे मिळवण्याचा हेतु नाही. म्हणून या पुस्तकाचा हक्क कोणत्याही व्यक्तीशी व संस्थेशी निगडीत नाही.

वाचकांनी जर हे पुस्तक छापील स्वरुपात हवे असेल तर हे पुस्तक पीडीएफ स्वरुपात डाऊनलोड करून, मग ते छापले तरी चालेल. हे पुस्तक सर्वांसाठी मोफत आहे. हे पुस्तक छापून ते इतरांना देण्यासाठी कोणत्याही परवानगीची गरज नाही.

काही मत किंवा प्रश्न असेल तर या ईमेल वर संपर्क करावा
mohak.gosavi@gmail.com

८. भगवतगीतेमध्ये सांगितलेले - आहार, श्रद्धा, यज्ञ, त्याग, ज्ञान, कर्म, कर्ता, बुद्धी, धृती, सुख

९. षडरिपूंचे वर्णन, धर्म-अधर्म निरूपण, गुण-दोष निरूपण. कलियुगाचे स्वरूप, कली काळात स्व-धर्माचे पालन कसे करायचे, धर्मावर राहण्याचा उपाय.

स्वत:चा बोध कसा करावा

१०. भागवतपुराणातील असलेल्या अद्भुत दिव्य संवादाची सूची





भागवत धर्माचे पालन करणाऱ्या सर्व साधू व संताना नमस्कार.
त्याचे पालन करण्याने कल्याणकारी शिवाची प्राप्ती होते व व्यक्ती मुक्त होतो. हे ज्ञान पुढच्या पिढीकडे पोहोचू दे अशी ईश्वर चरणी प्रार्थना.





समाधी



जीवनातील जे सत्य ते अनुभवायला यावे असे प्रत्येकाला वाटत असते. जे शुभ आहे , सत्य आहे, कल्याणकारी आहे ते आपल्या मनात असावे, आपल्या कृतीत असावे, आपल्या आयुष्यात असावे असे प्रत्येकाला वाटते. अध्यात्म ज्ञांनावर आपल्या आयुष्याची इमारत उभी असते. म्हणून पाया मजबूत असणे आवश्यक असते. धन इत्यादि लाभ हे नंतरचे. पहिले हवे मानसिक शांति आणि स्थिरता. मग नंतर धन आणि धंनापासून मिळणारे भोग व्यक्ति भोगू शकतो. पण मनातील सगळ्या इच्छा आकांशा पूर्ण होईलच याची शाश्वती कोणीही देऊ शकत नाही. त्या पूर्ण झाल्या की आणखी इच्छा दरवाज्यावर ठक ठक करून आपले लक्ष वेधून घेतो. अश्यारीतीने कळत नकळत व्यक्ति परिस्थितीच्या हातचे बाहुले बनून, सुख दु:ख अनुभवत एक एक क्षण चिंतेने विचार करत व्यतीत करतो की आपण जे ठरविले ते होईल का? उद्याची भाकरी आपल्याला मिळेल का? जर एकांतान्त एक क्षण थांबून विचारांकडे लक्ष दिल्यावर कळते की , या इच्छाच आपल्या दु:खासाठी जवाबदार आहे. या इच्छा आकांक्षा यांची खरच गरज आहे का?
मग विचार येतो की जगायचे ते कश्यासाठी? जर सुखाच्या मागे लागलो नाही तर, मग आयुष्याला अर्थ काय? याचे उत्तर भारतीय संस्कृतीच्या महान ग्रंथांनी दिले आहे- मोक्ष.

जगायचे कश्यासाठी याचे उत्तर भागवत धर्माप्रमाणे - धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष. प्रत्येक व्यक्तीने धर्मपूर्वक स्वत:ची कर्तव्य पालन करायचे. त्यातून काय होईल? त्यातून त्याला उदरनिर्वाह करता येईल एवढे धन मिळेल. धन मिळाल्यावर नशिबात असेल तेवढी सुख देणारी साधने मिळतील. जेवढे नशिबात सुख आणि दु:ख लिहिलेले असेल तेवढेच त्याला ते ते मिळणार. मग खरा पुरुषार्थ किंवा परिश्रम काय मिळवण्यासाठी घ्यायचे?

भागवत धर्म सांगतो, मोक्ष मिळवणे हेच आयुष्याचे अंतिम ध्येय आहे. फक्त मनुष्यप्राणीच मोक्ष मिळवू शकतो. न स्वर्गातील देव, ना दानव,न पशू पक्षी,फक्त भारतभूमी वरील मनुष्य योग मार्गाचा अवलंब करून मोक्ष मिळवू शकतो. विष्णु पुराणानुसार भारत वर्ष म्हणजेच भारत देश इथे कर्म केल्याने मोक्ष मिळू शकतो, बाकी भारताव्यतिरिक्त सर्व देश ही भोगभूमी आहे. तिथे उत्तम भोग घ्यायचीच व्यवस्था आहे, मोक्ष मिळण्याची नाही. भागवत पुराणानुसार, पशू पक्षी योग करून मोक्ष मिळवू शकत नाही. मनुष्य जन्म मिळाल्यावरच त्या जीवाला मोक्ष मिळू शकतो.

मोक्ष आहे काय? तो मिळवणे का महत्वाचे आहे?

सर्व जीव जसे भक्त भोग भोगायचाच विचार करून आयुष्य व्यतीत करू पाहतात, तसे मनुष्य सुद्धा करू शकतो की. मग त्याने मोक्ष मिळवण्यासाठी प्रयत्न का करावा? याचे उत्तर ज्याचे त्याने स्वत:च्या आयुष्याकडे पाहून शोधावे. आपण सर्व काळ आनंदी आहोत का, आपल्या इच्छेप्रमाणे सर्व काही होत आहे का? आपले मन सर्वकाळ शांत प्रसन्न आहे का? या सर्व प्रश्नांचे उत्तर ‘होय’ असे तो देतो जो सुख दुखांच्या पार गेला आहे, ज्याला मोक्ष मिळाला आहे, ज्याच्या मनात न सुखरूपी लहरी येतात ना दुखरूपी लहरी येतात. तरीही तो सर्वकाळ शांत प्रसन्न असतो असे भागवत पुराण, भगवतगीता आणि योग सूत्र ग्रंथात सांगितलेले आहे.

योग सूत्र प्रमाणे , योग म्हणजे चित्त वृत्तींचा निरोध आहे. हा योग म्हणजेच मोक्ष आहे. ज्याला मोक्ष मिळतो त्याच्या मनातील दु:ख देणाऱ्या वृत्तींचा निरोध होतो. म्हणजे त्या उत्पन्नच होत नाही,मग त्याला दू:ख कसे होणार. योग्य ज्ञान मिळाले की आपली दृष्टी बदलते व उत्तम कार्य घडून येते. उदाहरण - सायकल कशी चालवायची याचे ज्ञान नसते तोपर्यंत ते लहान मूल धडपडत सायकल चालवते. एकदा ज्ञान सरावाने पक्के झाले की विशेष लक्ष न देता सहज नैसर्गिकपणे ते मूल सायकल चालवते.

आता इथे सायकलच्या ऐवजी शरीर व मन ही दोन उपकरणे बघूया, जी देवाने मनुष्याला दिली आहे . 'सिद्ध योगी' शरीर व मनाचा योग्य उपयोग करून चिरकल टिकणारा आनंद मिळवतो. बाकीचे लोक ज्यांना या दोन्ही (शरीर व मन) बद्दल नीट ज्ञान नाही, ते धडपडत आयुष्य जगतात आणि आयुष्याचा अर्थ कळल्याशिवाय मरतात.
जर प्रत्येकाला शरीर आणि मन कसे कार्य करते याचे ज्ञान झाले तर काय होईल? त्यामुळे त्यांचे आरोग्य चांगले होईलच, त्याशिवाय त्यांच्या जगण्याला योग्य दिशा मिळेल.
जन्म आणि मृत्यू या दोन्हीचे नीट परीक्षण केले तर, आपल्याला जगायचा हेतु काय तो कळेल. बहुतेक जण समाज व्यवस्थेमुळे 'पैसा कमविणे आणि उत्तम भोग भोगणे' हा जगण्याचा उद्देश मानतात. असे वाटणे हे पाश्चात्य संस्कृती, जी ला 'योग 'नीट कळलेला नाही, त्यांच्या प्रभावामुळे सर्व जगभर आहे . त्यांना वाटते की पाइश्यापासून सर्व गोष्टी, पर्यायाने सुख मिळते , दु:ख घालविता येते. पाश्चात्य ही वस्तु केन्द्रित संस्कृती असल्यामुळे, त्यांना सर्व जग, जीव ही उपभोगची साधने वाटतात. आधुनिक शास्त्राला म्हणूनच सृष्टीचे मूळ सत्य सापडलेले नाही. भारतीय सनातन वेदिक धर्म जो

त्या सत्याने (ईश्वराने) स्वत: प्रकट केलेला आहे, तो आपल्याला मोक्षाचा मार्ग स्वीकारायला सांगतो. कारण तो स्वत:च्या रूपाची ओळख जीवांना करून देत आहे. विश्वाचे , जिवांचे सत्य एकच आहे , जीवांना ते कळले तर ते सुखी राहतील , अन्यथा अज्ञानाने विविध कारणाने दुखी राहतील. असे होऊ नये ,म्हणून प्रत्येक मनुष्याने मोक्ष मिळवणे हेच अंतिम ध्येय ठेवले पाहिजे. व्यावहारिक जीवन हे कधी पूर्ण तर कधी अपूर्ण असे दिसते , ते पूर्ण केव्हा दिसेल? जेव्हा आपण आपल्या हृदयात जे पूर्ण आहे ते, रोज ठेवू तेव्हा. ईशावास्य उपनिषदातील शांतिपाठ आपल्याला सांगतो, पूर्ण काय आहे ? ओंकार रूपी ब्रह्म पूर्ण आहे. तेच अंतिम सत्य आहे. उपनिषद हे ही आपल्याला सांगते, सृष्टी आणि जीव हे सर्व ब्रह्म आहे. या ब्रह्माला जाणून त्यात एकरूप होणे हे ‘मोक्ष मिळणे’ होय.

मोक्ष मिळाल्याने काय होते?

एखादी गोष्ट खोटी आहे , त्यावर विश्वास ठेवून आपण व्यवहार केला तर काय होते? एखादा ‘खोटा हार’ सोन्याचा समजून विकत घेतला तर आपले नुकसान होईल. जर सोने खरे खोटे पडताळून विकत घेतला तर तो योग्य समाधान देईल. याचप्रमाणे आयुष्याचा स्वीकार ‘जीव’ जन्म झाल्यावर करतो. मग स्वत:च्या कुवतीप्रमाणे शिक्षण घेऊन उदरनिर्वाह करतो. जर तो भाग्यवान असला तर त्याला जीवनाचे सत्य शोधण्याची उत्सुकता निर्माण होते , मग जे खोटे आहे ते टाकून तो जीवनाच्या सत्यापर्यन्त पोहोचतो , त्यामुळे त्याला चिरकाळ टिकणाऱ्या मानसिक शांति आणि परमनंदाची प्राप्ती होते. कारण तो सत्य काय आहे याचा अनुभव घेत असतो, बाकीचे जे खोटे आहे, त्यालाच सत्य मानून जगत असतात.

सत्य सापडले की योग्य कर्म कोणते ते कळते. असा विवेक झाल्यावर योग्य कर्म केल्याने योग्य फळही मिळते, चुका होत नाही, त्यामुळे व्यवहारातही त्या व्यक्तिला यश मिळते. अपयश जरी आले तरी त्याच्या मनावर त्याचा परिणाम होत नाही, कारण सत्य काय आहे हे त्याला माहिती असते. अध्यात्म ज्ञान हे अश्याप्रकारे सर्व जीवांचे सर्वार्थाने कल्याण करणारे आहे. मोक्ष मिळणे हे अध्यात्म ज्ञानाचे फळ आहे .

अध्यात्म ज्ञान कोणत्या ग्रंथात आहे? त्यात कोणत्या विषयांचा समावेश आहे?

चार वेद , १८ पुराणे , उपनिषद हे स्वत: परमेश्वराने सांगितले आहे असे त्या ग्रंथातच लिहिलेले आहे. एखादी व्यक्ति स्वत:ची ओळख जेवढ्या चांगल्याप्रकारे इतरांना करून देऊ शकते, तेवढे त्यांचे आप्त करून देऊ शकतीलच असे नाही. ज्या परमेश्वराने सर्व सृष्टी,जीव तयार केले , व तो स्वत: त्यात वास करतो, फक्त तोच सृष्टीचे आणि जिवांचे , त्यांच्या कार्यप्रणालीचे वर्णन यथार्थ करू शकतो.

उदाहरण - एखादे यंत्र ज्या अभियंत्याने तयार केले तोच त्याची रचना इतरांना सांगू शकतो कारण त्याला त्या यंत्रांचा बारीक सारिक तपशील माहीत असतो. तो कर्ता आहे, तो त्याचे कार्य सांगू शकतो की मी हे असे असे केले. त्याचप्रमाणे वेद पुराणे आपल्याला वास्तवाचे भान करून देत असताना सत्य आपल्या समोर मांडतात. मग साधक आपल्या कुवती प्रमाणे ते ग्रहण करतो आणि स्वता:च्या अंत:करणात मुरवितो. जे असे करतात ते योग मार्गावरील सत्याचा सोध घेणारे साधक असतात.

प्राचीन काळात जेव्हा नालंदा विद्यापीठ जगप्रसिद्ध होते , तेव्हा तिथे अध्यात्मविद्या हा मुख्य विषय म्हणून शिकवलं जात असे. म्हणजे विद्यार्थी स्वत:चे ज्ञान मिळवून मग व्यावहारिक जीवन जगण्याकडे वाटचाल करत. अश्याप्रकारे त्यांचे काम सहजतेने आणि अधिक कौशल्याने ते करू शकत.

अध्यात्म विद्या शिकल्यावर त्या व्यक्तिला कोणत्या गोष्टींचे ज्ञान होते ?

1) चित्त आणि चित्त वृत्ती - प्रत्येक जीव हा आपल्याला शरीर रूपात दिसतो. व्यक्ति शरीराचा वापर करून व्यवहार करतो. त्यासाठी तो बुद्धी वापरतो, मनात विचार करतो, संकल्प करतो, भावना व्यक्त करतो, अहंकार ठेवून नाते संबंध बनवतो. ही सर्व कार्ये कश्यामुळे होतात? हाताने होतात? नाही. मग मेंदूने व कपाळावरील आठ्या आणल्यामुळे ? तसे आधुनिक शास्त्राला वाटते की सर्व कार्ये ही स्थूल स्वरुपातील मेंदूने असतात. पण तसे जर असते, तर मेल्यावर सुद्धा त्या व्यक्तिचा स्थूल मेंदू जसचा तसा असतो. मग प्राण वायु ने सर्व कार्य होतात का ? श्वास घेणे आणि मनात भावना येणे हे सारखे आहे का? नाही. दोघांचे अनुभाव वेगळे आहे. आपल्याला शरीरात जसा हात हे दिसणारे इंद्रिय आहे तसे अंत:कारण हे एक अदृश्य इंद्रिय आहे असे उपनिषद आणि पुराण सांगतात, याची माहिती व ते कार्य कसे करते याचे ज्ञान आपल्याला अध्यात्मविद्या शिकल्यावर होते. त्यामुळे आपल्याला या इंद्रियाचा योग्य वापर करता येतो. आपण दु:ख भोगत असू तर त्याचे नेमके कारण आपल्याला कळते मग त्यावर उपाय शोधणे सोपे जाते.

2) सृष्टीची रचना - आपण ज्या जगात राहतो ती कशी बनली, तिचे कार्य कसे चालते

3) ब्रह्मज्ञान - आपले आत्मस्वरूप आणि सृष्टीचे मूल स्वरूप हे एकच आहे आणि ते ब्रह्म आहे

4) कर्माशय - आपण लहान मुलांना नैतिकतेने का वागायला सांगतो. कारण आपल्याला माहिती असते की जर चूक केली तर त्याचे फळ सुद्धा वाईटच मिळणार. वेद, पुराणे आपल्याला धर्म काय आणि अधर्म काय हे सांगते.

उदाहरण - नवीन वॉशिंग मशीन विकत घेतले तर , इंजीनियर पहिले आपल्याला वॉशिंग मशीन कसे चालवायचे ते सांगतो आणि मग काय करायचे नाही ते सांगतो. त्याचप्रमाणे सृष्टी, जीव ज्याने निर्माण केले, आपले मन ज्याने निर्माण केले त्यालाच हे मन नीट कसे चालते हे माहिती आहे. तो आपल्याला शरीराचा आणि मनाचा वापर करून स्वत:चे कल्याण कसे करायचे हे जे सांगितलेले आहे तो धर्म. काय केले की त्यात जीवाचे कल्याण आहे आणि काय केले की जीव दुख भोगणार आहे हे धर्म आणि अधर्म याबाबतचे ज्ञान आपल्याला अध्यात्म विद्येच्या अभ्यासातून मिळते. मग व्यक्ति आयुष्यातील चुका करणे टाळू शकतो, त्यामुळे तो दु:खाचा धनी होणे टाळतो.

5) गुरु मिळतो - आयुष्यात बऱ्याचदा आपल्याला मार्गदर्शक हवा असतो. तो गुरु जर परमेश्वर असेल तर, पावला पावला वर तो आपल्याला मार्गदर्शन करतो, मदत करतो. जीवाला त्याचाच आधार असतो. त्यामुळे जीव उत्तम प्रकारे निर्भयपणे कार्य करतो.

दैनंदिन जीवन जगणे एवढे कठीण का वाटते?
रोजच्या जगण्यामध्ये पुढील गोष्टी साधारपणे व्यक्तिला क्लिष्ट वाटतात
1) भोवतली किंवा समाजात घडणाऱ्या गोष्टींमुळे असुरक्षित वाटणे
2) आपली इच्छा पूर्ण होईल का नाही अशी चिंता वाटणे
3) आपले काम लोकांना आवडेल का ? त्याचे योग्य फळ मिळेल का?
4) आरोग्यविषयक समस्या
5) आर्थिक समस्या - एखादी गोष्ट घ्यायची आहे पण ते घेण्यासाठी पैसे नाही .
6) भूतकाळातील घडलेल्या गोष्टीचे स्मरण करून पुन्हा तसे झाले तर ,अशी भीती वाटणे
7) वरील समस्येवर उपाय नसणे, त्यामुळे तणाव वाटणे

योग शास्त्रात वरील सर्व आणि इतरही समस्येचे उत्तर दिलेले आहे. अष्टांग योगाचे पालन रोज श्रद्धापूर्वक केले तर , वरील सर्व समस्यांचे निदान होते.

योग सूत्रमध्ये 'वृत्ती सारूप्य' म्हणजे काय ते सांगितलेले आहे.

आपल्या मनातील विचारांचा , चित्तवृत्तींचा जोपर्यंत निरोध होत नाही, तोपर्यंत द्रष्टा म्हणजे आपले मूळ स्वरूप चित्तमधील वृत्तीशी एकरूप झाल्यासारखा वाटतो. मन रागावले तर आपण म्हणतो, मी रागावलो. शरीराला दुखापत झाली तर आपण म्हणतो, मला लागले.
एखादी वस्तु जेव्हा आपण बघतो तेव्हा ती वस्तु आणि तो बघणारा वेगळा असतो. त्याप्रमाणे शरीराच्या आणि मनाच्या अवस्था आत्मा पाहत असतो, पण तो

वृत्तीसारूप्यामुळे आत्मा त्यात एकरूप होऊन गेल्यासारखा वाटतो. आणि जे शरीर आणि मनाच्या वृत्ती मुळे क्लेश भोगतो. वास्ताविक आत्मा हा शरीर आणि मनापासून वेगळा आहे असे उपनिषद सांगतात. ज्याप्रमाणे एखादा चित्रपट पाहताना बघणारा त्यात तद्रूप होऊन जातो आणि विविध रसांचा अनुभव घेतो. त्याप्रमाणे दैनंदिन जीवनात व्यक्ति परिस्थिनप्रमाणे स्वत:ला मनाच्या वृत्तीप्रमाणे पाहतो. अष्टांग योग केल्याने व्यक्ति यातून बाहेर येऊन, दृष्टा आणि दृश्य यातील भेद ओळखू लागतो व समाधी अवस्थेत सर्व वृत्तींचा लय झाल्याने तो आत्मानंद अनुभवतो.

म्हणून योग करून समाधी तसेच मोक्ष मिळवणे महत्वाचे आहे. जर व्यक्ति स्वैराचाराने शरीराचे कार्य करू लागला , भरपूर चुकीचे पदार्थ खाऊ लागला तर काय होईल? त्याची तब्येत तर बिघडेल तसेच शरीर कोणतेही काम करू शकणार नाही. तसेच मनाचे ही आहे. निसर्गाने मनाची रचना कशी केली आहे, मनाचा वापर कसं करायचा, कसं करयाचा नाही, जगण्याचे खरे उद्देश काय हे सर्व न जाणून घेता व्यक्ति स्वत:ल हवे ते करू लागला, तर त्याच्या पदरी दुख येते. कारण शरीर,मन,आयुष्य हे ईश्वराने दिलेले आहे. शरीर व मनाच्या क्षमता नीट समजून घेणे हे आपले काम आहे.

बहुतेक व्यवहार हे मनाच्या, बुद्धीच्या पातळीवर होतात. उपनिषद सांगतात की बुद्धीला ही कळणार नाही असे एक तत्त्व आहे जे सर्व जीव आणि जगताचे मूळ आहे.

सर्व जे दुख आहे, ते स्वत:ला नीट न जाणल्यामुळे आहे,म्हणून व्यक्ति स्वत:मध्ये अतृप्ती चा अनुभव घेतो व आनंद स्वत: च्या बाहेर वस्तुमध्ये , व्यक्तींमध्ये, जागेमध्ये शोधू लागतो. त्यातून मद,मोह,मत्सर,क्रोध, इत्यादि मनात येतात व तो पाप करतो. त्यामुळे समाजाचे शिव्या शाप त्याला मिळतात. मग त्यामुळे मन आणखी अस्थिर होते. अश्याप्रकारे तो सर्वकाळ तणावात राहून दु:खच भोगतो. त्यातून बाहेर येण्यासाठी तो वस्तूं खरेदी करून उपाय करतो. सर्व अशांती मनात असते, म्हणून त्या वस्तूंचा काहीही उपयोग होत नाही. वस्तु या चार दिवस छान वाटतात, मग त्यांचा ही कंटाळा येथू लागतो. मग तो विविध व्यसनांच्या आहारी जातो. त्यामुळे आरोग्य खराब होते. त्यावर उपचार करण्यासाठी लागणाऱ्या खर्चामुळे त्याची संपत्ति कमी होते. वस्तूंचा लोभ होऊन तो भरपूर पैसे मिळवण्यासाठी अति मेहनत घेतो.हाती तेवढीच संपत्ति लागते, जेवढी नशिबात आहे , तीही तेव्हाच मिळते जेव्हा ईश्वराने ठरवलेले आहे. इतरवेळी तो अनावश्यक चिंता करून स्वत:ला आणखी त्रास करून घेतो.अश्याप्रकारे संपत्ति कमी होत जाते, सततच्या तणावाने, वस्तूंची आसक्ती ठेवल्याने , व्यसनाच्या आधीन झाल्याने शरीर आणि मन दुर्बल होत जाते. ना त्याला प्रेम मिळते, ना मानसिक शांती मिळते, ना त्याला जीवनातील भोग सुखाने घेता येतात. पाप केल्याने, अधर्माने व्यवहार केल्याने त्याचे मन त्याचा शत्रू होते, व त्याला आतून खाते.ह्या सर्वाचे कारण त्याने ‘ कर्माशय’, ‘प्रारब्ध’, ‘मनोवृत्ती’, ‘अष्टांग योग’, ‘ ईश्वर भक्ति’ यांचा अभ्यास केला नसतो. एखाद्या गोष्टीचा अभ्यास करूनच मग ती आपल्यासाठी योग्य का अयोग्य ते ठरविता येते.

वेद ,पुराण , उपनिषद, सर्व सनातन शास्त्र हेच सांगतात की सर्व जीव आणि जगताचे जे मूळ आहे त्याला ‘ब्रह्म’ म्हणतात, त्यामुळे सर्व जिवांचे व्यवहार चालतात. शरीर ,मन ,प्राण,बुद्धी हे सर्व जड आहे. ते चेतन वाटते कारण त्यात ब्रह्म आहे. सर्व सृष्टीतील आणि जीवांतील जी चित्ती शक्ति , चेतन तत्व आहे ते एकाच आहे ज्याला ‘ब्रह्म’ म्हणतात. विविध पंथ त्याला विविध नावाने म्हणून शकतात. ब्रह्मरूपि ईश्वराला जाणून घेतले तर आपल्याला आपलेच खरे स्वरूप कळेल. त्यामुळे आपोआप सर्व दू:ख चिंता नाहीश्या होतील. मन शांत व प्रसन्न राहील, कारण एकदा स्व- स्वरूप जाणल्या नंतर दुसरे काही जाणणे अथवा मिळवणे विशेष वाटणार नाही. कोणतेही अज्ञान नसल्यामुळे तिथे भय ,चिंता राहणार नाही.

पृथ्वीवरील लोक अश्याप्रकारे स्व स्वरूप न जाणता , किडया मुंग्यानसारखे आयुष्य जगून , जीवनभर दू:ख भोगून मरतात. वास्तविक आयुष्यात शांति, समाधान, प्रेम , उत्तम भोग, ऐश्वर्य,विद्या ,कला , उत्तम संस्कार हे असले पाहिजे. पुराण सांगतात की हे सर्व तेव्हाच मिळते, जेव्हा व्यक्ति धर्माने वागतो. लक्ष्मी देवी फक्त श्री विष्णुंच्या ठिकाणी वास करते. विष्णु हे सर्व गुण संपन्न , नीती आणि धर्माची स्थापना स्वत:च्या कृतीने करणारे आहे. हयाचप्रकारे प्रत्येकाने धर्माने प्रथम वागण्याची सवय लावली तर पुढे स्व स्वरूपाची जाणीव व ज्ञान होऊ शकते. अष्टांग योग किंवा ईश्वर भक्ति केल्याने व्यक्ति वर धर्माने वागण्याचे संस्कार होतात व त्याला मानसिक शांति व त्यामुळे समृद्धि ही मिळते असे भागवत पुराणात विविध कथेच्या माध्यमातून सांगितलेले आहे.

मोक्ष , समाधी मिळवण्यासाठी प्रयत्न केल्याने आपोआप आपली सर्व प्रकारे प्रगति होत जाते.ईश्वर भक्ति केल्याने व्यक्ति वाईट मार्गावरून जाण्यास परावृत्त होतो व अधोगतीही टळते.

मोक्ष , समाधी मिळवण्याचे कोणते मार्ग आहे ?
1) भक्ति करण्याचे प्रकार शास्त्रात सांगितलेले आहे त्यापैकी कोणत्याही प्रकारे भक्ति केली तर - नाम , कीर्तन, तीर्थक्षेत्री धार्मिक कार्य करून,श्रवण (परीक्षित राजासारखे भागवत ऐकून), अर्चन ,वंदन, दास्य (हनुमान यांच्यासारखे), सख्य (अर्जुन सारखे)
2) कर्मयोग - पुजा विधिपूर्वक करून, आपली सर्व कर्म देवाला अर्पण केल्यासारखी शुद्ध पवित्र भाव ठेवून आयुष्यभर केल्याने
3) ज्ञान योग - स्वाध्याय - वेद,पुराण, उपनिषद, भगवतगीता, ब्रह्मसूत्र यांचा अभ्यास करून, गायत्री मंत्राच जप करून
4) ध्यान योग - यामध्ये अष्टांग योगाची अंतरंग साधने - धारणा, ध्यान , समाधी हे येते
5) सेवा - जे गरजू आहे, तसेच गाय,ब्राह्मण, वृद्ध, भाविक इत्यादींची निष्काम भावाने सेवा करून
6) पतंजलि मुनि निर्मित योग सूत्रामध्ये सांगितलेले अष्टांग योगाचे रोज पालन करून

आयुष्यभर जेव्हा व्यक्ति वरील पैकी कोणत्याही मार्गाचे अवलंबन करतो तेव्हा त्याला स्व स्वरूपाची खरी ओळख होऊ शकते. या व्यतिरिक्त योग्य त्या गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली व्यक्ति समाधी मिळवण्यासाठी प्रयत्न करू शकतो. पैसे कमविण्यासाठी जेवढे कष्ट व त्रास व्यक्ति सहन करतो तेवढे जर तो समाधी मिळविण्यासाठी घेईल तर तो स्वत:चे कल्याणच करून घेईल. उदरनिर्वाह करणे हा काही जगण्याचा हेतु असू शकत नाही. भारतीय संस्कृतीमध्ये 'अर्थ' मिळवणे हा चार पुरुषर्था पैकी एक आहे, ते काही एकमेव व अंतिम ध्येय नाही. महनात करून धर्माने आचरण व

व्यवहार करून एखाद्याने हवी तेवढी संपती मिळवली तर ती भारतीय संस्कृतीला मान्य आहे कारण व्यक्ति ती संपती नंतर गृहस्थ व वानप्रस्थ आश्रमात दान करतो किंवा धार्मिक कार्यासाठी खर्च करतो. म्हणजे व्यक्तीच्या जगण्याचा राजमार्ग हा अष्टांग योग पालन करून मोक्ष मिळवण्याचा आहे .त्यातच त्याच कल्याण आहे.

मग आमच्या आर्थिक समस्यांचे काय? अध्यात्म साधना करून आम्हाला भरपूर पैसे मिळतील काय?
सर्व समस्या कश्या उद्भवतात हे जर कळले तर , त्या सोडवणे सोपे जाते. अष्टांग योग शिकल्यावर जीवनाच्या प्रत्येक लहान मोठ्या पाइलूचे ज्ञान आशयपरकरे होते की व्यक्ति चुका करण्याचे, चुकीचा विचार करण्याचे टाळतो व त्याला मानसिक शांति मिळते.

धन, पैसे हे व्यक्तिला भोग मिळवण्यासाठी आणि स्वत:चे आयुष्य व्यवस्थित पाने जगण्यासाठी लागतात. पशू पक्षी हेही पृथ्वीवर घर बांधून जगत असतात , त्यांच्या खाण्या पिण्याची व्यवस्था जर निसर्ग किंवा ईश्वर करत असेल तर, प्रत्येक माणसाची व्यवस्था तो का लावणार नाही. वेद, उपनिषद, पुराण,योग सूत्र नुसार व्यक्ति दोन प्रकारे आयुष्य जगत असतो. 1) त्याने जे पाप किंवा पुण्य भूतकाळात किंवा गेल्या जन्मात केले आहे त्यानुसार वर्तमानात त्याला सुख किंवा दुख मिळते 2) त्याचवेळी वर्तमानात इच्छाशक्तीच्या जोरावर , योग्य भाव ठेवून योग्य कर्म निवडून ते करण्याचे त्याला स्वातंत्र्य त्याला असते. त्याचा वापर करून त आपले भविष्यातील जीवन चांगले करू शकतो.
उदाहरण - एखादा जर धार्मिक कर्मे करत असेल तर त्याला भविष्यात सुख मिळते, जरी भूतकाळातील पापामुळे तो वर्तमानात दुख भोगत असेल.
अश्याप्रकारे अध्यात्माचा अभ्यास करताना आपला मनाचा देखील अभ्यास होतो,आणि आपले कर्म सुधारते. व्यक्तीचे भावनेवर

नियंत्रन राहिल्याने त्याच्या कला कौशल्याचा विकास होतो. तो विषयांच्या मागे लागत नाही. अनावश्यक व्यसनांची, तसेच वस्तूंची त्याला गरज उरत नाही. जेवढे पैसे तो कमावतो त्यातच त्याचे भागते. तो जे आहे, त्यात समाधान मानतो. जास्तीचे धन तो धार्मिक कार्यासाठी आणि दांनासाठी वापरतो. त्यामुळे त्याच्या मनात धन मिळवण्याचा लोभ होत नाही. त्याची किर्ति वाढते. या सर्वाचे फळ म्हणून त्याचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले राहून तो दीर्घकाळ आनंदी जीवन जगतो.

योग - योग म्हणजे चित्त वृत्तीचा निरोध आहे. सामान्यपणे आपल्या मनात असंख्य विचार सतत येत असतात, त्यांचा विचार प्रवाह हा सतत चालू असतो आणि ती व्यक्ति त्यात वाहून जात आहे असे वाटते. हा विचार प्रवाह जर थांबला, मन शांत व स्थिर झाले की व्यक्तिला स्वत:मधील ब्रह्म तत्वाचा बोध होतो. तो स्वत:ला शरीर व मन असे न मानता, ब्रह्म आहे असा त्याला साक्षात्कार होतो, ह्याला योग म्हणतात.
याची पहिली पायरी म्हणजे मनाचा , चित्ताचा योग्य बोध होणे होय.
शरीरा मध्ये अंत:कारण हे एक इंद्रिय आहे जे अदृश्य आहे. फक्त त्याच्या कार्याचा अनुभव आपल्याला येतो. उपनिषद व पुराणात सांगितल्याप्रमाणे अंत:करणाचे मन, बुद्धी, चित्त व अहंकार असे भाग आहे. मनामध्ये वेगवेगळे संकल्प येतात की आज अमुक एक गोष्ट करूया, बुद्धीने आपण निर्णय घेतो किंवा समस्या सोडवितो, चित्रपट बघत असताना चित्तामध्ये भावना येतात, अहंकार म्हणजे ‘मी आहे’ हे स्फुरण. या स्फुरणामुळे व्यक्ति आपले कर्तव्य पार पडतो.

चित्ताच्या अवस्था

सर्व सृष्टी,जीव, सर्व पदार्थ हे त्रिगुणांनी बनलेले आहे असे भगवतगीता व भागवत पुराण सांगते. आपले अंतकारण ही त्रिगुणांचे बनलेले आहे त्यात ज्या वृत्ती येतात त्या तीन गुणापैकी एक किंवा मिश्र स्वरुपाच्या असतात.

तीन गुण - सत्व , रज, तम

सत्व - ज्ञांन, प्रकाश, स्थिति, पालनपोषण, सत्य

रज - विषयात आसक्ती व क्रिया, नव्‌निर्मिती, संकल्प

तम - अज्ञान,असत्य,आळस, मद,क्रोध, इतरांना त्रास देणे,जडता,मुढता,संहार

ब्रह्म तत्व या तीन गुणांच्या पलीकडे आहे असे उपनिषद आणि पुराण सांगतात. ब्रह्मावर या तीन गुणांचा परिणाम होत नाही.

अष्टांग योग मध्ये साधक समाधी मिळवतो तेव्हा त्यांचे अंतकारण या तीन गुणांच्या पलीकडे ब्रह्म मध्ये लीन होते . तोपर्यंत तो साधक चित्तमध्ये यापैकी एक गुणांच्या अधीन राहून कार्य करत असतो व त्याप्रमाणे फळ भोगत असतो. भगवतगीता अध्याय 3, श्लोक २७ मध्ये भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात , वास्तविक सर्व कर्मे सर्व प्रकारे प्रकृतीच्या गुणानमार्फत केली जातात, तरीही ज्याचे अंत:कारण मोहित झालेले आहे, ते ‘मी कर्ता आहे’ असे मानतात.

सात्विक कर्माचे फळ - ज्ञान, सुख, शांति
राजसीक कर्माचे फळ - संपत्ति, मानसिक अशांती
तामसीक कर्माचे फळ - अज्ञान, दू:ख

योगसूत्राप्रमाणे चित्ताच्या अवस्था
क्षिप्त , मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र, निरुद्ध
क्षिप्त - रजोगुण इथे प्रबळ असतो. चित्त बाह्य विषयांकडे प्रेरित झालेले असते. सतत व्यक्ति अर्थ आणि काम मिळवण्याचा विचार करतो.

मूढ - इथे तमोगुण प्रबळ असतो. इथे चित्त बाह्य विषयांकडे प्रेरित झालेले असते . इथे व्यक्तिला प्रवृत्ती बरोबर निवृत्ती ची जाणीव नसते. इथे व्यक्ति मोहमुलक पाप करतो, स्वार्थासाठी अधर्माने वागतो. अश्या चित्तात राग,द्वेष,क्रोध,मत्सर,आळस,भय,चिंता,
निद्रा हे सदैव असतात.

विक्षिप्त - इथे सत्त्वगुणच्या प्रभावामुळे रजोगुण व तमोगुण दुर्बल होतात. विषयांचा भोगकडुन वृत्ती ज्ञान मिळवण्याकडे, चांगले आचरण करण्याकडे जाते.

एकाग्र - सत्वगुणामध्ये सतत कार्य केल्याने त्या व्यक्तीची एकाग्रता वाढते. एकाग्र चित्त अंतर्मुख होते व मन एका विशिष्ट गोष्टीवर केन्द्रित करू शकते

निरुद्ध - चित्ताच्या सर्व वृत्तीचा निरोध झाला म्हणजे हे निरुद्ध चित्त होय. बुद्धीतील अज्ञान, संशय, वासना, संस्कार येथे नष्ट होतात. इथे चित्ताला आत्मज्ञान झालेले असते.

योग म्हणजे चित्त वृत्तींचा निरोध आहे. मनातील ज्या वृत्तीपासून त्रास होऊ शकतो अश्यांचाच फक्त निरोध येथे सांगितला आहे. या क्लेश देणाऱ्या वृत्तीचे पाच प्रकार आहे.

१. प्रमाण २. विपर्यय ३. विकल्प ४.स्मृति ५. निद्रा

या वृत्ती जेव्हा चित्तामध्ये उत्पन्न होतात तेव्हा कोणते क्लेश (त्रास) आपल्याला होतात

१. अविद्या २.अस्मिता ३.राग ४.द्वेष ५.अभिनिवेश

या वृत्तीचा निरोध कसा करायचा

१. अभ्यास २. वैराग्य

चित्त वृत्ती ज्यांचा निरोध करायचं आहे -

१) प्रमाण - यामध्ये तीन प्रकार आहे अ. प्रत्यक्ष - इंद्रियाद्वारा होणाऱ्या ज्ञांनाला प्रत्यक्ष प्रमाणजन्य ज्ञान म्हणतात. जे ज्ञान डोळे ,कान इत्यादि इंद्रियन्द्वारे आपल्याला मिळते. उदाहरणार्थ- कोकिलेचा आवाज येतो म्हणजे झाडावर कोकिला पक्षी आहे . ब. अनुमान - कारणावरून गुण ओळखणे व कार्य ओळखणे. जे ज्ञान एखाद्या गोष्टीच्या पूर्व माहिती किंवा अनुभवामुळे आपल्याला कळते . उदाहरणार्थ - एखाद्या ठिकाणी धूर येत आहे, म्हणजे तिथे आग लागलेली आहे.

क. आगम - जे नेहमी सत्य सांगतात, ज्यांच्या चित्तात भ्रम, प्रमद राग, द्वेष असे दोष नाही, आपले कल्याण व्हावे एवढ्याच हेतूने प्रेरित होऊन जे आपल्यास काही सांगतात ते आप्त होय.
असे आप्त म्हणजे 'परमेश्वर' आणि दुसरे आत्मसाक्षातकारी संत व मुनि होय. आगम म्हणजे आप्तवाचन होय. जे ज्ञान वेद (परमेश्वराच्या वाणीतून प्रकट झालेले)व ऋषि मुनि यांच्या उपदेशावरून होते ते आगम प्रमाण होय. इथे व्यक्ति आगम प्रमाणाचा भलताच संतांनी न सांगितलेला, शास्त्रविरोधी असा अर्थ काढल्यास भक्तांना त्याचा त्रास होऊ शकतो.

दैनंदिन जीवनात आपल्या चित्तामध्ये प्रमाणामुळे चित्त अनेक गोष्टींचा विचार करत राहते. ते मनन, चिंतन अस्थिर करणारे असेल तर त्याचा त्रास होतो. प्रमाणामध्ये चित्त विचलित करण्याची क्षमता असते.

२. विपर्यय - एखाद्या वस्तूचाभास जेव्हा दुसऱ्या वस्तूवर होतो ,आणि दुसऱ्या वस्तूचे यथार्थ स्वरूप जाणल्यावर जो भास 'खोटा' ठरतो त्याला विपर्यय म्हणतात.
उदाहरणार्थ - अंधारात दोरी टांगून ठेवलेली आहे ती ' साप आहे' असा भास होणे. मग खोलीत प्रकाश आल्यावर 'ती दोरी आहे' हे समजणे.
इथे दोरीला साप समजून जी भीती वाटली ती मिथ्या ज्ञान वर

आधारित विपर्यय वृत्ती आहे. त्यामुळे त्या व्यक्ति ला विनाकारण त्रास झाला. विपर्याय ओळखण्यासाठी - 1) जे पूर्णपणे स्पष्ट होत नाही - जादूगर टोपीतून ससा काढतो, तो कसा निघाला हे प्रेक्षंकाना माहीत नसते 2) जे चित्ताला प्रमाणामुळे बांधून टाकते.- प्रेक्षक जादूगाराच्या जादुने मोहित होऊन त्या जादूला सत्य मानतात

जादूगार काही युक्ति द्वारे प्रेक्षकासमोर आभास निर्माण करतो, त्यामुळे मनोरंजन झाल्यामुळे प्रेक्षक टाळ्या वाजवितात. विपर्यय जेव्हा जादूची कला सादर करताना वापरली जाते, तेव्हा तिचा त्रास न होता त्यामुळे मनोरंजन होते. पण एका खोलीत जो राहतो त्याला घाबरवण्यासाठी जर कोणी बाहेरून भिंती वर आवाज करत असेल तर तो क्लेश देणारा असतो. कारण आतील व्यक्तिला तो आवाज का येत आहे, कश्यामुळे येत आहे याचे ज्ञान होत नाही, पण लक्ष तेवढ्या पुरती अनावश्यक आवाजाकडे जाते. अश्याप्रकारे विपर्यय वृत्तीमुळे, खोट्या ज्ञांनामुळे चित्तात आभास निर्माण होऊन त्रास होण्याची शक्यता असते.

३. विकल्प - शब्दापासून उत्पन्न झालेले जे ज्ञान ते शब्दज्ञान. शब्दज्ञांनाच्या मागोमाग उत्पन्न होण्याचा ज्याचा स्वभाव आहे, पण जो वस्तुशून्य आहे, म्हणजे ज्याला आधाराला तश्या प्रकारची वस्तु नसते, अश्या स्वरूपाचा जो बोध तो ‘विकल्प’ होय.

वाक्य तो एकटा जंगलात रात्रीच्या वेळी जात होता, यातून पुढे जो

विचार येतो. ‘अरे मग त्याला वाघाने खाल्ले’ हा विकल्प होय. कारण वास्तविक तो वस्तुत: सुरक्षित असतो. अश्याप्रकारे काल्पनिक आधार रहित विचार केल्याने क्लेश होतो. याउलट कल्पना करून ती कल्पना मेहनत करून प्रत्यक्षात आणली तर त्यातून आनंद होतो. अश्याप्रकारे विकल्पमधून क्लेश निर्माण होऊ शकतो.

स्मृति - पूर्वी अनुभवलेल्या विषयांमुळे चित्तात उत्पन्न होणारे त्या विषयाचे यथार्थ स्फुरण ही स्मृति होय.

पूर्वी अनुभवलेल्या विषयांच्या अनुभवामुळे चित्तात उत्पन्न होणारे त्या विषयांचे संस्कार चित्तात राहतो. कोणत्याही विषयांचा जेव्हा अनुभव घडतो. तेव्हा त्या अनुभवांचा संस्कार चित्तात राहतो. हे संस्कार ज्या विशिष्ट परिस्थितीत घडले जातात. तशी परिस्थितीत प्राप्त झाली म्हणजे ते संस्कार जागे होतात. अश्याप्रकारे चित्तात पूर्वानुभवाच्या संस्कारांची जागृती झाली की तिला स्मृति वृत्ती म्हणायचे.

भूतकाळात प्रमाण, विपर्याय, विकल्प , निद्रा ,स्मृति यांचा जो अनुभव आला त्यापासून हे संस्कार उत्पन्न होतात. स्मृति बाह्य कारणामुळे जागृत होऊ शकते तसेच ती इच्छेने ही होऊ शकते.

ह्या स्मृति जर चांगल्या असतील तर सुख मिळते, जर क्लेश देणाऱ्य असतील तर काही कारण नसताना त्यांचा त्रास वर्तमानात होऊ शकतो. योग केल्याने अश्या क्लेश देणाऱ्य वृत्तींचा निरोध होतो.

निद्रा - निद्रा काळात ज्ञानमय सत्वगुण व कार्यपरायण रजोगुण नसून तमोगुण वाढलेला असतो. निद्रा घेत असताना असलेल्या वस्तूंच्या अभावाच्या अनुभवचे स्फुरण सकाळी उठल्यावर होते. निद्रा ही चित्तवृत्ती अशी असते ज्यामध्ये वस्तुच्या अभावाचा प्रत्यय फक्त त्याचेच आलंबन असते

झोप रात्री घेणे हे नैसर्गिक आहे आणि चांगल्या आरोग्यासाठी ते आवश्यक आहे. पण निद्रा दिवसा काम करताना येत असेल तर ते त्याचा कामात व्यत्यय आल्याने त्रास होतो.

अश्याप्रकारे प्रमाण, विपर्यय, विकल्प , स्मृति , निद्रा या वृत्ती जेव्हा चित्तात येतात तेव्हा त्यापासून क्लेश मिळण्याची शक्यता असते, अश्या क्लेश देण्यार्‍या चित्ताच्या वृत्तीचा निरोध करणे योग मध्ये येते. त्यामुळे चित्ताची बहिर्मुखता जाऊन ते अंतर्मुख होते. व मनाची एकाग्रता वाढते. मन स्थिर , शांत होऊन मोक्ष मिळण्यासाठी सक्षम होते.

चित्तवृत्तींच्या निरोधचा उपाय

1. अभ्यास - हा अभ्यास स्वत:च्या मनाचा करायचा. बाहेरील घडामोडींचा आपल्या चित्तावर कसं परिणाम होतो, आपल्याला कधी सुख वाटते, कधी दुख होते,कधी आपण एखाद्या गोष्टीनमध्ये आसक्त होतो,मनात क्रोध,मोह आला तर तो कश्यामुळे आला, मनात आलेल्या

वृतिन्मुले शरीरावर आणि श्वास घेण्यावर कसं परिणाम झाला अश्याप्रकारे आपल्या अंतकरणाबाबत जागृत राहून अभ्यास केल्यावर त्याबाबत आपण सजग होतो.

एवढी सजगता आल्यावर लगेच सर्व काळ सकारात्मक सुखी राहायची जबरदस्ती आपण मनावर केली तर ती आपण आपल्यावर केलेली हिंसा होते जसे आपल्या पायावर धारदार हत्यार चालवणे. जोर जबरदस्तीने मन नियंत्रणात येऊ शकत नाही. भागवत पुराणात मायेचे वर्णन केले आहे,तसेच काल शक्तिचे ही वर्णन केले आहे. भगवंताची काळ ही शक्ति आहे ती जिवाच्या चित्तात वेळोवेळी तीन गुणणपैकी एक गुण प्रवृत्त करते , आणि प्रकृतीच्या आधीन राहून जीव करी करतो. आशयावेळी जीव फक्त इच्छाशक्ति आणि बुद्धीद्वारे मनातील वृत्ती थांबवू शकत नाही. त्यासाठी त्याला स्वत:मध्ये खूप आत जावे लागते ,ज्याप्रमाणे एखादा नदीच्या आत डुबकी मारून आतील प्रवाहांचा अनुभव घेतो. त्याचप्रमाणे साधक स्वतमधील चित्तरूपि प्रवाहांचा द्दष्टा बनून दीर्घकाळ अभ्यास करतो.या वृत्ती सुखकारक असू शकतात, तश्या दु:ख देण्यार्याही असू शकतात. तो दोन्हीचा स्वीकार असा विचार करून करतो की हे यापुढे बदलायचे आहे. तो
सर्व चिंता परमेश्वर सोपवितो. असा विश्वास ठेवतो की परमेश्वर माझे रक्षण करेल आणि माझ्या अभ्यासात मला यश देईल.

अभ्यास करताना आपल्या अंतकारणाचा स्वीकार करून त्यातिल वृत्ती म्हणजेच विचार ,भावना याबाबत जागृत असणे ही पहिली पायरी आहे. त्यापुढे त्याचा निरोध करण्यासाठी प्रयत्न करणे.

एका वृत्तीचा अस्त होतो तेव्हा नवीन वृत्ती मनात उदयाला येते. एकावेळी दोन वृत्ती मनात असूच शकत नाही. उदाहरण - एकाचवेळी फूटबॉल ची मॅच चा स्कोर आणि कांद्याचा बाजार भाव असे दोन विचार मनात येऊच शकत नाही. चित्त एकावेळी एकाच गोष्टीमध्ये मग्न असते. एक वृत्ती संपली की मग दुसऱ्या वृत्तीचा उदय होतो. दुसऱ्या वृत्तीचा उदय होण्यापूर्वी काही क्षण गेले, तर तेवढ्यापुरती त्या वृत्तीचा निरोध झाला असे म्हणता येईल. हे अंतर क्षणाक्षणाने वाढवण्याची सवय करणे हाच अभ्यास होय. पहिल्या वृत्तीचा अभाव व नवीन वृत्तींचा उदय न होणे हा चित्तवृत्तींचा निरोध होय. तो हळू हळू अखंड दीर्घकाळ अभ्यासाने होतो.

वैराग्य - पंचेंद्रियाद्वारा शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध या पाच विषयांचे ग्रहण चित्त करत असते. अश्याप्रकारे विषयसेवन करीत असता ते विषयअनुभव 'अनुकूल' असतील तर चित्तात सुखसंवेदना उत्पन्न होते आणि तिच्या मागून 'हे ' विषय आपल्याला नेहमी उपभोग घ्यायला मिळावेत अशी सूक्ष्म वासना निर्माण होते. ते विषय स्पर्श जर प्रतिकूल असतील तर त्यामुळे चित्तात दू:खसंवेदना उत्पन्न होऊन हे अप्रिय विषय आपणास कधीही भोगायला न लागोत, अशी वासना उत्पन्न होते.
ह्या अनुकूल आणि प्रतिकूल वासनांनाच 'राग/आसक्ती' आणि द्वेष म्हणतात.

अनुकूल विषयांची आसक्ती म्हणजे ‘राग’ हा क्लेश वाढविण्यास कारणीभूत होते, कारण प्रतिकूल संवेदनाचे दु:ख जेव्हा होते, तेव्हा ते अनुकूल संवेदनापासून होणाऱ्या सुखाविषयी आसक्ती असते म्हणून होते.

एखादी गोष्ट प्रतिकूल का वाटते कारण बाह्य विषयांचा अनुकूलतेबद्दल आसक्ती होते. प्रतिकूल संवेदनाचे दु:ख जेव्हा होते ते अनुकूल संवेदनापासून होणाऱ्या सुखानविषयी आसक्ती असते म्हणूनच होत असते. प्रतिकूल संवेदनाविषयी द्वेष जितका अधिक तितका अनुकूल संवेदना विषयी आसक्ती अधिक असते

अनुकूल संवेदना प्रत्यक्षपणे आणि प्रतिकूल संवेदना अप्रत्यक्षपणे विषयावरील आसक्ती वाढविण्यास कारणीभूत होते. ही विषयासक्ती चित्तांच्या अभ्यासाला विरोध करणारी आहे, कारण ती चित्ताला बाह्य विषयांकडे नेहमी ओढीत असते. बाह्य विषयांकडील ओढ जितकी जास्त प्रबल असते , तितक्या प्रमाणात चित्त स्थिर करण्याचा प्रयत्न कठीण होतो. चित्ताला एखाद्या विषयाची चटक लागली म्हणजे ते तिकडे सहज धाव घेते. चित्त स्वभावत: बहिर्मुख म्हणजे इंद्रियाद्वारा बाह्य विषयांकडे धाव घेणारे असते.
जन्मजन्मान्तरी घडलेल्या विषयसेवनामुळे चित्तामध्ये विषयाकडे धावण्याची ओढ फार वाढलेली असते हीच विषयासक्ती होय. उलट पक्षी चित्ताच्या निरोध करण्याचा उपाय अभ्यास नसल्याने वृत्तीचा

उपशम किंवा वृत्ती निरोध झाला असता निर्वृत्तिक आनंद कशा प्रकारचा असतो ह्याचा अनुभव नसल्यामुळे त्याविषयी ओढ असण्याचे काहीच कारण नाही.
म्हणजे चित्ताची निर्वृत्तिक आनंदाचा अनुभव नसल्यामुळे त्याविषयी ओढ नाही आणि बाह्य विषयांकडे धावण्याची निरंतर खोड अश्या दुहेरी प्रतिकूल परिस्थितीतून सुटण्यासाठी निरोधाची गोडी लागावी आणि वाढावी म्हणून निरोधाचा क्षणाक्षणाने वाढता अभ्यास आणि बाहेर ओढणाऱ्या विषयाकडे चित्त धावू नये म्हणून बाह्य विषयांविषयी अनासक्ती म्हणजे वैराग्य असे ही दोन उपाय चित्तवृत्तीच्या निरोधासाठी सांगितलेले आहे.

वैराग्याचे दोन प्रकार

१. वशिकार वैराग्य - विषयाबद्दल अनित्यता व आनंद रहितता पाहून त्याचे ग्रहण करण्याची इच्छा न होणे. मी विषयांच्या अधीन नाही हे विषय मला वश आहेत. म्हणजे इथे व्यक्तिला भौतिक गोष्टीपासून सुख मिळावे असे वाटत नाही कारण त्यातून खरे चिरकाळ टिकणारे सुख मिळत नाही हे त्याला पटलेले असते. तसेच त्याला ब्रह्म हेच सत्य आहे , त्याला त्याचा ध्यान लागतो , किंवा भक्त जेव्हा ईश्वर भक्ति करतो, निष्काम स्वार्थरहित सेवाभावाने काम करतो, तेव्हा आओपाप त्याच्या मध्ये वैराग्य येते. कधीकधी व्यक्तिला ज्या ज्या गोष्टीमध्ये आसक्ती असते,ईश्वर त्या सर्व गोष्टी त्याच्या पासून काढून घेतो, तेव्हा त्या व्यक्तिला खूप दु:ख होते, तो खूप रडतो. कोणाचीच मदत त्याला मिळत

नाही. त्याला जगण्याविषयी एक प्रकारचा तिटकारा वाटू लागतो. त्याच्याकडे चांगले आरोग्य नसते, धन नसते, प्रेम व आदर देणारे कोणीच नसते, त्याला सर्व संपले असे वाटते. स्वत:च्या क्षमतेबद्दल त्याला शंका वाटू लागते. त्याला स्वत बद्दल प्रेम वाटत नाही. रोज विविध लोकांकडून त्याला द्वेष मिळतो. तो एकांतात राहून स्वत: बद्दल चिंतन करू लागतो. अश्याप्रकारे आयुष्यातील वाईट अंनुभवामुळे त्याला सान्सरिक गोष्टीबद्दल वैराग्य वाटू लागते व तो अंतर्मुख होऊन स्वत:च्या मनाचा अभ्यास करू लागतो. वाईट अंनुभवामुळे तो आपोआप देव कृपेने ‘योग’ मार्गावर येतो व त्याजोगे तो मानसिक शांति मिळवतो.

समाधी - मनात एका विषयाचे चिंतन अखंडपणे करत शेवटी स्वत;ला विसरून त्या विषयाची एकरूप होणे

उदाहरण - इष्ट देवतेच्या मूर्तिच्या समोर बसून त्या देवतेच्या लिलांची आठवण करणे , देवतेच्या अंग उपांगचे ध्यान करणे अश्या प्रकारे मनात कोणताही व्यावहारिक विचार येऊ न देता अखंडपणे देवतेचे ध्यान करणे , मग अशी साधना बराच काळ केल्यावर ती व्यक्ति त्या देवतेच्या ध्यानात इतकी तल्लीन होते की , ती व्यक्ति आणि ती देवता असा भेद तिथे राहात नाही.

अष्टांग योग मार्ग विविध पुराणामध्ये तसेच पतंजलि मुनि लिखित ‘योगसूत्र’ मध्ये सांगितलेला आहे. यम, नियम ,आसन, प्राणायाम,प्रत्याहार ही योगची बहिरंग साधने आहे. त्यामुळे चित्तशुद्धी होऊन मन स्थिर व एकाग्र होते.

अश्याप्रकारे एकाग्र झालेले मन धारणा , ध्यान व समाधी यासाठी उपयोगी ठरते. धारणा ध्यान व समाधी ही योगची अंतरंग साधने आहे.

योग म्हणजे विश्वातील जे अंतिम सत्य आहे , त्या ब्रह्मात विलीन होणे. आपल्यातील ब्रह्माची ओळख होऊन त्याच्याशी कायमचे एकरूप होणे तेच अंतिम सत्य आहे , बाहेरचे जग मनाच्या कल्पनेचा आविष्कार आहे हे ज्ञान होणे.

समाधीचे दोन प्रकार आहे
समाधीची पहिली पायरी - संप्रज्ञात
समाधीची दुसरी पायरी - असंप्रज्ञात

संप्रज्ञात समाधी
या मध्ये सगुण भक्ति येते. इथे चित्त इष्ट देवतेवर केन्द्रित करून त्याचे ध्यान केले जाते. या समाधीचे चार प्रकार आहे
१. सवितर्क - स्थूल वस्तु वर (जशी देवाची मूर्ति) यावर मन एकाग्र करणे.

२. सविचार - सूक्ष्म गोष्टींवर म्हणजेच मनातील विचारावर ध्यान करणे
३. सानंद - अंतकरणातील सत्त्वगुणाच्या सुखात्मतेवर मन एकाग्र करणे
४. सास्मित - ‘मी आहे ‘ या मनातील स्फुरणावर मन एकाग्र करणे

यातील साधक सवितर्क पासून सुरू करून , जसा जसा मनाचा विकास होईल,मनाची एकाग्रता साधण्याची क्षमता वाढेल तसे साधक टप्प्याटप्प्याने पुढच्या पायरी वर प्रयत्न करतो.
सास्मित समाधी ही सप्रज्ञात समाधी ची शेवटची पायरी. त्यानंतर साधक असंप्रज्ञात समाधी कडे वाटचाल करतो.

१. सवितर्क - चित्तवृत्तीचा निरोध व्हावा म्हणून केल्या जाणाऱ्या अभ्यासाचा प्रारंभ सवितर्क समाधीने होतो. देवाची स्थूल प्रतिमेचे धान करणे , पुजा करणे, नवविधाभक्ति हे सर्व यात येते. इथे साधक व्यवहारी जगाचा विचार न करता ईश्वराचे मनात ज्ञान करतो. त्यामुळे संसारातील विषयांकडून आपोआप त्याने मन ईश्वरभक्ति वर येते. अश्याप्रकारे अखंडपणे उपास्य देवतेचे ध्यान करणे यातून सवितर्क समाधी होते.
भागवत पुराणात सांगितल्याप्रमाणे , साधक देवतेच्या अंग व उपांगांचे आयुधावर ध्यान करत मग पूर्ण प्रतिमेवर ध्यान करु शकतो. जेव्हा जेव्हा मन इतर विषयांकडे जाईल तेव्हा ते पुन्हा देवतेवर केन्द्रित करावे, यामुळे मनाची एकाग्रता वाढते.

२. सविचार - सवितर्क समाधीचा अभ्यास दीर्घकाळ, खंड न पडू देता केल्यावर तो पक्का होतो. येथे जे आलंबन (ध्यानाचा विषय) घ्यायचे , ते सूक्ष्म असावे लागते.
सवितर्क समाधी करताना समोर उपास्यदेवतेची मूर्तिची गरज असते.

सविचार समाधीसाठी अश्या कोणत्याही स्थूल गोष्टीची गरज राहत नाही. फक्त उपास्य देवतेचा विचार करून सविचार समाधी साधता येते.

भागवत पुराणामधील अकराव्या स्कंधात अक्रुराची कथा आहे. अक्रूर जेव्हा श्रीकृष्ण बरोबर मथुरेला घेऊन जात असतो. तेव्हा मध्ये तो एका तलावामध्ये आंघोळ करून मानसपूजा करतो, तिथे प्रत्यक्ष कोणतीही मूर्ति नसते. ही मानसपुजा हे सविचार समाधीचे उदाहरण आहे. मानसपुजा म्हणजे मनात पुजा करताना भक्त मनात देवाची मूर्ति डोळ्यासमोर आणून त्याला फूल वाहतो, धूप लावतो, घंटा वाजवतो,वंदन करतो, जप करतो

३. सानंद - विचारांच्या पलीकडे असलेल्या मनातील सात्विक सुखावर आनंदावर लक्ष केन्द्रित केले जाते. असा आनंद फक्त भगवंताच्या चिंतनाने मिळणारा असतो, तो कोणत्याही बाह्य विषयामुळे मिळणारा नसतो. अश्या सात्विक आनंदावर साधक लक्ष अखंडपणे केन्द्रित

करतो. ते करताना कोणत्याही स्थूल गोष्टीचा विचार किंवा सूक्ष्म विचार मनात तो ठेवत नाही.

४. सास्मित समाधी - येथे अस्मिता हा जो स्थायीभाव आहे त्यावर ध्यान केले जाते. मनात ‘ मी आहे’ हे जे स्फुरण आहे त्याला अस्मिता म्हणतात. यावर जेव्हा ध्यान केले जाते तेव्हा साधक स्थूल शरीर, त्यातील प्राण,त्यापलीकडे असेलेले मन, त्याही पलीकडे असणाऱ्या शुद्ध रूपातील अहंकारावर लक्ष केन्द्रित करतो. इथे साधक मी अमुक पदावर आहे, मी सुंदर आहे अश्या शरीराच्या संबंधित अहंकार ठेवत नाही किंवा मी बुद्धिमान आहे असा प्रकारचा मानसिक अहंकारही ठेवत नाही. त्यापलीकडे स्वत:च्या अस्तित्वरूपी अहंकारावर किंवा ‘मी आहे’ फक्त एवढ्या स्फुरणावर साधक लक्ष केन्द्रित करतो. ही संप्रज्ञात समाधी मधील सर्वात सूक्ष्म पातळी आहे, ज्यावर साधक ध्यान लावतो. ती अखंडपणे अभ्यास केल्यावर सवितरक पासून सुरुवात करून हळूहळू सास्मित समाधिपर्यंत पोहोचतो.

उपनिषद मध्ये आपल्या शरीरमध्ये असणाऱ्या कोशांचे वर्णन सांगितलेले आहे . आपल्या शरीरात एकमध्ये एक असे पुढील कोश असतात - अन्नमय कोश (अन्नापासून बनलेले शरीर),प्राणमय कोश (वायुरूप प्राणामुळे शरीराची सर्व आतील व बाहेरील कार्ये होत असतात, बोलणे , हाताने काम करणे ,चालणे,मलमूत्र विसर्जन, पचन इत्यादि हे सर्व प्राणशक्तीमुळे

होते), त्याच्या आत मनोमय कोश (मनात भावना, विचार,संकल्प येतात),त्याच्या आत विज्ञानमय कोश (इथे बुद्धी मनाला निर्णय सांगते,समस्येवर उपाय सुचवते). या चारही कोशांच्या आत व या कोशाना व्यापणारा आत्मा असतो जो परमात्म्याचा अंश असतो. ज्याप्रमाणे आकाशात वायु,पृथ्वी असे सर्व काही असते, ्याप्रमाणे आत्मा सर्व कोशाना व्यापतो.

साधकाने या आतील आत्म्यापर्यंत पोहचण्यासाठी धारणा ध्यान समाधी करायची असते. जेव्हा त्याला आत्मसाक्षात्कार होतो तेव्हा त्याला कैवल्य अवस्था प्राप्त होते.

सबीज समाधी - अस्मिता हे वृत्तींचे बीज आहे. संप्रज्ञात समाधीत हे बीज राहते. म्हणून संप्रज्ञात समाधी ही सबीज समाधी आहे. साबीज समाधी अवस्थेत चित्तातील पूर्वकर्माचे, पूर्वजन्मांचे संस्कार व वासना राहिलेल्या असतात.

साबीज समधीत संसाराचे वासनारूपी बीज नष्ट झालेले नसतात आणि त्यामुळे संसार प्राप्त होऊ शकतो. संसारात पुन्हा आसक्ती निर्माण होऊ शकते.

असंप्रज्ञात समाधी -

संप्रज्ञाताहून जे वेगळे आहे ते असंप्रज्ञात. असंप्रज्ञात समाधी अवस्थेत व्यक्तीच्या चित्तातील सर्व वृत्तींचा निरोध होतो. चित्त वृत्ती बाह्य परिस्थितीमुळे उत्पन्न होत नाही. तसेच मन अखंडपणे शांत असते. अश्या व्यक्तींचे चित्त संस्कारमात्र राहते. अश्याप्रकारे सर्व वृत्तींच्या विरामाचा साक्षात्कार साधक अनुभवतो.

असंप्रज्ञात समाधी दोन प्रकारची असते

१. विदेह - देहविषयक अहंकार नाहीसा झाल्यामुळे देवत्व पावलेले

२. प्रकृतीलय - ज्यांचे चित्त प्रकृतीत लय भावाला प्राप्त झाले आहे

असंप्रज्ञात अवस्थेला जो योगी येऊन पोहोचतो तो कैवल्य अवस्थेला पोहोचलेला नसतो.

प्रकृती - सत्त्व, रज, तम या गुणांची सामव्यस्था

महततत्व - या त्रिगुणाची हालचाल काळशक्ती मुळे होऊ लागते

महततत्वातील अहकारांचे स्फुरण - सृष्टी पातळीवर - हिरण्यगर्भ

जीव पातळीवर - 'मी आहे' हे स्फुरण

संप्रज्ञात समाधी मध्ये सास्मित समाधी प्रकारात जीव अहंकारापर्यन्त येऊन पोह्योचतो. त्याच्या पुढे असंप्रज्ञात समाधी मध्ये चित्ताचा लय कश्यात करायचे ?

बुद्धिहून श्रेष्ट महततत्व पर अव्यक्त प्रकृती, अव्यक्ता हून पर पुरुष, पुरुषहून पर म्हणजे श्रेष्ठ काही नाही. प्रतिप्रसव म्हणजे कार्याचा लय त्याच्या मूळ कारणामध्ये करणे. ज्या क्रमाने सृष्टी तयार झाली, प्रलयाच्या वेळी उलट्या क्रमाने पृथ्वी तत्वाचा लय जलामध्ये , जलाचा वायुमध्ये होणे याला प्रतिप्रसव अशी संज्ञा योग शास्त्रात आहे. असंप्रज्ञात समाधी अवस्थेत बुद्धीचा प्रतिप्रसव करताना ‘अस्मि’ (मी आहे) ह्या सूक्ष्म वृत्तीचा लय झाला तर तो सास्मित समाधीच्या पुढे असंप्रज्ञात समाधीकडे जाईल असा लय होणे याला ‘विरामप्रत्यय’ असे म्हणतात.

अश्या प्रकारे विराम प्रत्यय व संस्कार शेषता यामुळे चित्तास असंप्रज्ञात समाधी प्राप्त होते. असंप्रज्ञात समाधी मध्ये चित्त महत्ततत्वामध्ये सिद्ध होते व त्याचा कैवल्य मिळवण्याचा प्रवास निसर्गप्रेरणेने सुरू होतो. असंप्रज्ञात समाधी प्राप्त झालेला योगी हा ईश्वरी सत्तेच्या आधीन असतो. महत्त्वातून समष्टिभावाच्या ज्या अनंत घडामोडी निर्माण होतात, त्या घडामोडी घडवून आणणाऱ्या शक्ति म्हणजे देवता असे

शास्त्रात मानण्यात आले आहे. महततत्व विलीन झालेल्या योग्याला हा देवताभाव प्राप्त होतो, त्यास ‘विदेह’ ही संज्ञा आहे. ज्यांचा देहाधीकार नाहीसा झालेला आहे, ते विदेह देवताभावास प्राप्त झालेले योगी त्याच विदेहभावात राहून सृष्टितील त्यांच्याकडे नियोजित असलेली कार्ये नीहेतुर्कपणे आणि निरहंकारपणे करीत असतात.

ज्याप्रमाणे 'सूर्य' देवता प्रकाश देणे, इत्यादी कार्य निरहंकारपूर्वक करून सर्व ग्रहांचे पालनपोषण करतात.
इथे 'सूर्य' या उपाधीत असलेले चैतन्य देवताभावास प्राप्त झालेले आहे व ती ईश्वराच्या आदेशानुसार पृथ्वीचे पालनपोषण करीत आहे.

विदेहसंज्ञक योग्याच्या चित्ताचा प्रतिप्रसव महतत्त्वात झालेला असतो म्हणून त्याला देवताभाव प्राप्त होतो व तो ईश्वरी नियंत्रणाखाली निष्काम हेतूने, अहंकार न ठेवता समाज कल्याणाचे कार्य करत राहतो.
अश्यावेळीही योगी संसाराचा अनुभव घेत असतो. जोपर्यंत आत्मसाक्षात्कार होत नाही, तोपर्यंत योग्याचा संसार संपत नाही. म्हणजेच त्याला संसाराचा अनुभव होतो.

असंप्रज्ञात समाधी साध्य करण्यासाठी उपाय (संप्रज्ञात समाधी नंतर)
श्रद्धा - आपल्याला कैवल्यसाक्षात्कार मिळणार ही श्रद्धा ठेवणे
उत्साह - आपल्याला कैवल्यसाक्षात्कार मिळणार असा उत्साह
स्मृति - पूर्वी केलेल्या योगाभ्यासाचे स्मरण व
समाधी - पूर्वी केलेल्या योगाभ्यासाचे स्मरण व त्यानुसार पुन्हा आचारलेला समाधी मार्ग
कैवल्यप्राप्तीची इच्छेची उत्कटता जर तीव्र असेल तर त्या योग्याला समाधीही मिळण्याचा काळ जवळ येतो. अश्या मुळे प्रज्ञालाभ होतो व त्यामुळे पुरुषसाक्षात्कार होतो, ह्याला असंप्रज्ञात समाधी म्हणतात.

कैवल्य -
चित्तातील रजोगुण व तमोगुण नाहीसे झाल्यावर ते पूर्ण शुद्ध झाले व त्यामुळे चित्त पुरुषाएवढे शुद्ध झाले म्हणजे पुरुषाच्या ठिकाणी कैवल्य सिद्ध होते.

चित्त तीन गुणांनी बनलेले आहे. चित्तातील राजस व तामस वृत्ती ही चित्ताची अशुद्धी होय.

अष्टांग योगाचे अंनुष्ठान केल्याने भक्ती व सेवा केल्याने रजोगुण व तमोगुण जाऊन चित्ताची शुद्धी होते अशी शुद्धी होत होत शेवटी चित्त व पुरुष ही भिन्न आहे त्याची विशेषत्वाने प्रचिती येते. ही विवेकख्याति होय. त्यामुळे चित्तातील क्लेश, वासना ही नाहीश्या होतात.

पुरुषार्थ शून्य होऊन म्हणजेच संसारसंपत्ति होऊन कारणामध्ये (सृष्टीचे कारण 'ब्रह्म' किंवा 'श्रीकृष्ण') त्यात लय होणे जिवाच्या पातळीवर चेतनाशक्तीचे त्याच्या मूळ ब्रह्मस्वरुपात स्थित होणे.

ज्या पुरुषाला कैवल्य प्राप्त होते, त्याचा बुद्धी व तीन गुणांच्या बंधनात तो अडकत नाही.

चितीशक्ती म्हणजे 'चेतनपुरुष'. तो स्वरूपप्रतिष्ठा असणे म्हणजे कैवल्य होय. अविद्येचा नाश झाला असता द्रष्टा आणि दृश्य ह्यांच्या संयोगाचा अभाव होतो ह्याला 'हान' म्हणतात, हेच 'कैवल्य' होय.

कैवल्याचे स्वरूप

पुरुषार्थशून्यत्व - धर्म , अर्थ , काम , मोक्ष हे चार पुरुषार्थ आहे. कैवल्य मिळाल्यावर या पुरुषार्थ करण्याचे कोणतेच प्रयोजन उरत नाही, कारण अर्थ हे सुखाची साधने मिळवण्यासाठी असते. कैवल्य मिळाल्यावर योगी चिरकाल आनंद स्वत:मध्ये अनुभवत असतो. ते बाह्य विषयांवर अवलंबून नसतो.

प्रतिप्रसव म्हणजे उपादान कारणात विलीन होणे. एकातून दूसरा पदार्थ उत्पन्न होणे व दुसऱ्यातून तिसरा पदार्थ उत्पन्न होणे हा प्रसव होय. ह्याच्या उलटक्रमाने कार्यक्रम पदार्थ कारणात विलीन होणे हा प्रतिप्रसव होय.

कैवल्य मिळणे म्हणजे ज्या सतरा तत्वापासून शरीर तयार झाले आहे, ते त्यात विलीन होणे . मृत्यू होतो तेव्हा जीवाचा स्थूल देहाशी संबंध संपते, पण त्याचा अंतकरणाशी संबंध कायम असतो, त्या अंत:करणाशी संबंध कायम असतो. त्या अंत:करणातील संस्कार व वासना यामुळे व त्याप्रमाणे त्याला नवीन देव प्राप्त होतो व स्वर्ग, पृथ्वी किंवा नरक मिळते.

कैवल्य मिळालेला व्यक्तीची ‘देह’ हेच जीवन आहे , अशी देहाबद्दल ची आसक्ती जाते. कारण सर्व संस्कार, वासना नष्ट झालेल्या असतात, त्याला पुंनर्जन्म घेण्याचे कोणतेही प्रयोजन नसते. तो मूळ सृष्टीचे मूळ असलेला ब्रह्ममध्ये लीन होतो.

जन्म घेणे व पुन्हा मृत्यू हे दु:खदायक आहे कारण भोगून इच्छा पूर्ण होत नाही. एकदा पाणी प्यायले की पुन्हा तहान लागते. त्याप्रमाणे वासना पुन्हा पुन्हा निर्माण होत असतात.

कैवल्य मिळाल्यावर सत चित आनंद स्वरुपात जीव लीन होतो. कैवल्याकडे जाण्याचा मार्ग हा अष्टांग योग आहे.

योग्याचे अनुभव

जीव भौतिक जगाला व वर्तमान आयुष्याला अंतिम सत्य मानतो. फक्त योगी या शरीराच्या पलीकडे आपले अस्तित्व असते, हे मानतात व त्याचा अनुभव ही घेतात. झोपेत ज्याप्रमाणे जागृत, स्वप्न अवस्था व गाढ झोप अश्या तीन अवस्था साक्षी रूपाने आत्मा बघतो, या तीन ही अवस्थेची जाणीव योग्याला जेव्हा साक्षीरुपाने होते, तेव्हा तो स्वप्न अवस्था संपून जागृतअवस्था सुरू होताना जागाच असतो. म्हणजे साक्षीभावाने आत्म्यामध्ये स्थित राहून त्याला स्वप्नातील आवाज बंद झाले व जागृत अवस्थेतील आवाज सुरू झाल्याचे दिसते. झोपेतून त्याची जाणीव चालू होते तेव्हा त्याला वाटते की कोणीतरी खोलीच्या द्वारवाज्यावर थक करत आहे, आपल्याला तो दरवाजा उघडला हवा म्हणून तो उठण्याचा प्रयत्नकरतो तर त्याला कळते आपण फक्त जाणिवेच्या पातळीवरच आहोत. आपण जागे आहो, पण शरीरच नाही,भोवताली पूर्ण काळोख. त्यावेळी स्वप्न ही नसते, दरवाजाचा स्वप्नातील आवाजही नसतो. जागेपाणी तसा व्यक्ति जाणिवेच्या पातळीवर असतो तेवढ्याच जाणिवेचा तो अनुभव घेतो. मग तो

इच्छाशक्तीने मानस प्रयत्न करू लागतो, तर त्याला जाणीव होते की शरीराच्या एका एका अवयवात तो वायु शिरल्यासारखा त शिरत आहे. मग तो पुर्णपणे जागा होतो. लगेच खोलीचा दरवाजा जो बंद होतातो उघडून बघतो कोणी ठाकठाक करत आहे का? तर कोणीच नसते. मग त्याला चिंतन केल्यावर मांडूकय उपनिषदामधील जागृत, स्वप्न, सुषुप्ति व तुर्य अवस्थानबद्दल आठवते. त्याला कळते आपण सुषुप्ति मधून स्वप्न अवस्थेत आलो तेव्हा आपण आता जसे जागे आहो तसेच जागे होतो,पण आपण स्वप्ना पासून स्वत:ला वेगळे पाहिले तर जाणविले आपण अधांतरिच काळोखात डुंबलेले आहो. आपण जीवंत आहो पण आपण शरीरशिवाय आहो. त्यावेळी त्याला ब्रह्मज्ञान अनुभवाने झालेले असते. तो मग इच्छा करतो मला शरीरात जाऊन अमुक कार्य करायचे आहे , मग परमेश्वर कृपेने त्याचे पुन्हा शरीरात आमन होते. जड शरीरातील एकेका अवयवात आपण भरले जात आहो याचा तो अनुभव घेतो. यातून त्याला कळते

१. आपले अस्तित्व या शरीरावर अवलंबून नाही. शरीर नसेल तरी आपण आपल्या अस्तित्वाचा सारखाच अनुभव घेऊ शकतो.२. उपनिषद तंतोतंत जे सांगतात ते पुर्णपणे खरे आहे, आपण शरीरात असताना आणि शरीरात नसताना जाणिवेच्या पातळीवर सारखा अनुभव घेऊ शकतो कारण आपण ते ब्रह्म अहो जे सत आहे, चित आहे व आनंदमय आहे.

२. या अनुभवानंतर योग्याला स्वत:चे स्वार्थी अस्तित्व राहत नाही कारण त्याला स्वत:मध्ये ध्यान केल्यानेच जगातील सर्व श्रेष्ठ असे सुख मिळते. बाहेरच्या गोष्टी त्याला गौण वाटतात. त्यात ही ब्रह्म आहे हे त्याला सदैव

दिसते
३. त्याला मरणाची भीती राहत नाही कारण त्याने स्वत:ला शरीरशिवाय अनुभवले असते
४.त्याला प्रकृतीच सर्व काही करून घेत आहे हे स्वच्छपणे दिसते. प्रारब्धातिल सुख दुख दोन्ही तात्कालिक समजून फारसा विचार न करता भोगतो.
५. तो आयुष्य अष्टांग योग मार्गाने व समाजाची सेवा करण्या करता खर्च करतो. त्याला भौतिक सुख कितीही सुंदर आल्हाददायक असली तरी गौण वाटतात, कारण ती तत्कालिक असून खरे सुख त्यात नाही हे त्याला स्वभावत:च वाटते, काहीही झाले तरी तो त्यात आसक्त होऊ शकत नाही.ईश्वराची कृपा त्याच्यावर असते. त्यामुळे तो सदैव स्वत:मध्ये स्थित व भौतिक गोष्टी व इतर जीवाबद्दल अनासक्त असतो. वैराग्य हाच त्याचा मूळ स्वभाव होतो. भौतिक जग हे त्याला काल्पनिक बंधन देणारे व स्वतच्या ब्रह्मरूपावर पडदा टाकणारे वाटते. व्यवहारासाठी, कर्तव्ये पार पाडताना काहीवेळा काहीवेळापूर्ती तो अभिनय केल्यासारखा ते बंधन स्वीकारतो. त्याला सदैव एकांत आवडतो. एकांतात तो ध्यान करत आत्मसुखाचा अनुभव घेतो.

६.अर्थात असा अनुभव त्या योग्याला भगवत कृपेनेच येते. त्यासाठी त्याचे मन शुद्ध अहंकाररहित असावे लागते. असा योगी जिथे असेल तिथे निसर्गातील जीव (पक्षी, अस्वल, फूलपाखरू, साधे चिलटे इत्यादि प्राणी,कीटक) स्वत:हून त्याला भेटायला येतात, अचानक

चिलटे, माशी,फूलपाखरू, पक्षी कुठूनसे त्याच्यापाशी येते. त्याच्याकडे एखादा माणूस जसा पाहिलं तसे पाहते, त्याला सुरूवातीला कळत नाही असे का ते माझ्याकडे पाहात आहे. कधी तो घरात बसला असेल तर ओळखीचा माणूस जसा पाहिलं तसा बाहेर पोपट येऊन त्याच्याकडे अखंड पणे पाहतो. त्याचे कारण न कळल्याने त्या योग्याला व्यावहारिक पातळीवर अस्वस्थ वाटते, कारण तिथे काहीच भौतिक कारण नसते. मग त्याला कळते परब्रह्म विविध रूपाने आपल्याशी संपर्क करत आहे. सर्व जीवामध्ये , सृष्टीच्या कणाकणामध्ये , वायूमध्ये एकच निर्गुण निराकार 'ब्रह्म' आहे. मग जेव्हा योगी एकटाअसताना काही कारणाने, काही विचाराने उद्विग्न होतो, लगेच एक सूक्ष्म उडणारा कीटक अचानक त्याच्या मस्तकाभोवती फिरून , त्याला प्रदक्षिणा घालून त्याच्या डोळ्याच्या समोर वर खाली भिरभिर करतो व निघून जातो. योग्याला वाटणारा तणाव एकदम नाहीसा होतो. ज्याप्रमाणे पालक चिंतातुर लहान मुलाला नजरेने प्रेम करत दिलासा देत, नजरेनेच सांगतात 'चिंता करू नकोस ,आम्ही आहोत किंवा वयस्कर माणसाला संकटात त्याचे खरे मित्र दिलासा देतात त्याप्रमाणे परब्रह्म योग्यावर सदैव लक्ष ठेवून असतो. तो जेव्हा व्यावहारिक पातळीवर संकटात असेल तेव्हा सूक्ष्म कीटकाच्या रूपात, फुलपाखराच्या रूपात किंवा मनुष्याच्या रूपात किंवा पाऊस पाडणाऱ्या वरुण या देवतेच्या रूपाने मदत करतो. सूर्य, चंद्र या देवता म्हणून योगी पाहतो व त्यांच्याकडून प्रेरणा घेतो. `

आयुष्याचे ध्येय

मानवी शरीराची वाढ निसर्गात: होत असते. अंत:करणाचा विकास करून मोक्ष मिळवणे हे प्रत्येकाच्या जीवनाचे खरे ध्येय आहे ,जे वेद, उपनिषद , पुराण व योग सूत्र आपल्याला सांगतात. मोक्ष मिळवून ब्रह्मामध्ये लीन व्हावे व ब्रह्मज्ञानाचा अनुभव घेण्यासाठी जन्म आणि मृत्यू चक्र चालू आहे. यामध्ये आपल्या इंद्रियानवर नियंत्रण ठेवून वासना रहित आयुष्य जगून, प्रारब्ध भोगायचे व नवीन संस्कार तसेच वासना होऊ न देणे हे आपल्या आयुष्यात महत्वाचे आहे, कारण त्यामुळे मोक्ष मिळण्याची शक्यता वाढते. म्हणून आयुष्यभर अष्टांग योग व ईश्वर भक्ति करायची असते.

कैवल्य मिळालेला पुरुष अविद्येच्या नाशामुळे वृत्तीशी सारूप्य पावत नाही,क्लेश भोगत नाही, त्याला मनोव्यापारचे,आध्यात्मिक ज्ञान शास्त्रांचा अभ्यास केल्याने होते. आत्मज्ञान झालेला योगी अश्या प्रकारे तो आपल्या नित्यसिद्ध स्वरूपाने प्रतिष्ठित असतो. देवाने प्रत्येकाला आत्मज्ञान होण्यासाठी अष्टांग योग मार्ग सर्वांसाठी दिलेला आहे. जो त्या मार्गाने जातो तोच खरे सुखी व समृद्ध आयुष्य जगतो, बाकीचे जीवंत असून मेल्यासारखे , पशू सारखे अज्ञानामुळे राग,द्वेष,षडरिपु रूपी मायेच्या बंधनात अखंड दुख भोगतात.

कलियुगातील दु:खनिवारणासाठी भागवत पुराणामध्ये भगवंताचे ‘नाम’ घेणे , भगवंताच्या लीलांचे श्रवण,पठन करणे हे उपाय सागीतलेले आहे. भागवत पुराण, भगवतगीता व योग सूत्र जो वाचतो त्याला जीवनावश्यक सर्व ज्ञान मिळते. अष्टांग योग ह्याच जीवन जगण्याचा सुवर्ण पथ आहे. अष्टांग योगाचा रोज सर्व केला तर साधक सर्व दू:खातून सहज तरतो.

चित्तस्वरूप निरूपण



प्रकृती तीन गुणांनी बनलेली आहे, सृष्टीमधील प्रत्येक गोष्ट ही तीन गुणांनी बनलेली आहे असे भागवत, भगवतगीते मध्ये सांगितलेले आहे. आपले अंतकरण ही त्रिगुणी आहे म्हणून सत्व, रज व तम ह्या तीन गुण ओळखता आले तर त्याद्वारे चित्तातील वृतींना ओळखता येते. भागवत पुराण व भगवतगीतेमध्ये तीन गुणांचे वर्णन केले आहे ते पुढीलप्रमाणे

सत्वगुण, रजगुण आणि तमगुण हे प्रकृतीपासून उत्पन्न झालेले तिन्ही गुण अविनाशी अश्या जिव्यत्म्याला शरीरात बांधून टाकतात. यापैकी सत्वगुण विकररहित , निर्मळ (ज्ञानरूपी)प्रकाश देणारा आहे. तो जीवाला सुखासंबंधी आणि ज्ञानासंबंधी अभिमानाने बांधून टाकतो. रजोगुण इच्छा व आसक्ती यापासून उत्पन्न होतो. तो या जीवत्म्याला कर्माच्या व त्याच्या फळाच्या संबंधने बांधतो. तमोगुण हा देहाचा अभिमान असणाऱ्या पुरूषांना मोहात पाडून अज्ञान उत्पन्न करतो. तो या जीवत्म्याला प्रमाद म्हणजे इंद्रियांच्या अर्थशून्य क्रिया, आळस आणि झोप यांनी बांधतो.

व्यक्ति तीन गुणामुळे संसारात रमतो व मरतो. त्याला आत्मज्ञान होण्यासाठी त्याला या तीन गुणाबद्दल अनासक्त राहून त्यात न अडकता ईश्वर भक्ति व अष्टांग योग करणे आवश्यक आहे. तर तो या त्रीगुणी मायेच्या बंधातून मुक्त होऊन मोक्ष मिळवू शकतो.

तीन गुण हे चित्तात संस्कार रूपाने असतात. मग ते कर्माद्वारे प्रकट होतात. तीन गुण हे शरीर व मनाद्वारे व्यक्त होतात. कोणत्या वेळी कोणता गुण प्रकट करायाचा हे व्यक्तीच्या सन्स्काराप्रमाणे ठरते. कोणते संस्कार कर्माद्वारे स्वत:वर करायाचे

हे त्याच्या इच्छाशक्तीवर अवलंबून असते. उदाहरण - पूर्वी जर पाणीपुरी भरपूर खाल्ली असेल तर पुन्हा त्यात आसक्ती निर्माण होऊन ती व्यक्ति पुन्हा खाईल. इथे विषयामध्ये आसक्ती म्हणजे रजोगुणात व्यक्तीने कार्य केले. पूर्वीचे पाणीपुरी खालल्यामुळे चितताात त्याचे संस्कार तयार झाले. योग्य अनुकूल परिस्थिति येताच ते संस्कार जागे झाले. त्याची रजोगुण रूपी वासना तयार होऊन व्यक्तीने कर्म केले. या कर्माने पुन्हा चित्तावर संस्कार तयार झाले. ही रजोगुणी व्यक्ति जर उपवास करेल आणि समोर पाणीपुरी ठेवली असेल तरी त्याला नाही म्हणेल, व मांनातूनही पाणीपुरी खाली नाही तरी काही फरक पडत नाही असे जर त्याला वाटत असेल तर , ती व्यक्ति आता पाणीपुरी मध्ये आसक्त नाही,म्हणजे ती रजोगुणातून सत्त्वगुणाकडे जात आहे असे म्हणता येईल. जर ती व्यक्ति पाणीपुरीच्या गाडीवर रोज फुकट पाणीपुरी खात असेल आणि पैसे दे असे म्हंटल्यावर पाणीपुरी विकणाऱ्याला मारहाण करत असेल तर इथे रजोगुणातून ती ती व्यक्ति तमोगुणी झाली,, कारण इथे स्वार्थासाठी हिंसा झाली, दुसऱ्याच्या हक्काचे पैसे न देणे हे पाप झाले.

अशयाप्रकारे व्यक्ति कोणत्या ना कोणत्या गुणात परिस्थितीनूसार कार्य करत असतो. गृहस्थाला तीन गुणांच्या मिश्रणातूनच संसार पुढे चालवावा लागतो. कारण कलियुगात संसार रजोगुणी व तमोगुणकडे झुकणारा आहे. ईश्वरभक्तच भक्ति करून सात्विक राहू शकतात. बाकीच्यानं माया तमोगुणाकडे(जुगार, व्यसने, पशूहत्या, शरीर सुख, क्रोध,मूर्खपणा,आळस,खोटेपणा यांच्याकडे)आकर्षित करते. व ते तमोगुणात राहून दु:ख भोगतात. सत्वगुण सुरूवातीला त्रासदायक वाटले तरी शेवटी त्यातून मानसिक समाधान व शांति मिळते.फक्त तपस्या करणारे योगी या

गुणात न अडकता त्याच्या पलीकडे ब्रह्म ज्ञानात मग्न असतात, त्याचे वागणे सत्व गुणापेक्षाही दैवी गुणांनी युक्त तेजस्वी असते. असे संत संसारातील गोष्टीबद्दल पुर्णपणे अनासक्तव भगवंताच्या चिंतनात सर्वकाळ असतात. ते खऱ्या अर्थाने समाधानी आणि शांत असतात.

कैवल्य मिळालेल्या व्यक्तीचे चित्त हे वृत्तीरहित असते, या चित्ताच्या अवस्थेला निरोध म्हणतात.
योगी माणसाचे चित्त हे ध्यान करणारे असते. त्याला एकाग्र अवस्था म्हणतात.
सत्वगुणी व्यक्तीचे लक्ष हे आत्मज्ञान मिळवण्याकडे असते. हे अंतर्मुखी व सदाचाराचे असते. ते विषयांवर अवलंबून नसते. अश्या चित्ताला 'विक्षिप्त' चित्त म्हणतात.
रजोगुणी व्यक्तीचे लक्ष हे बाहेरच्या जगातील गोष्टींकडे असते. हे बहिर्मुखी आणि विषयामध्ये आसक्त असते.ते विषयांवर अवलंबून असते. अश्या चित्ताला 'क्षिप्त' चित्त म्हणतात.

भगवत गीता, अध्याय १४ , श्लोक ८ मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात
सर्व देहाचा अभिमान बाळगणारे (मी देह आहे आणि त्या देहाच्या तृप्तीसाठी जगणे हा देहाभिमान) अश्यांना मोह पाडणारा तमोगुण अज्ञानापासून उत्पन्न झालेला आहे तो या जीवत्म्याला प्रमाद (इंद्रियांच्या व अंत:करणाच्या अर्थशून्य क्रिया), आळस (शरीराद्वारे कार्य करण्याचा आळस म्हणजे जडता, बुद्धीद्वारे कार्य करण्याचा आळस म्हणजे मूर्खपणा) आणि झोप (झोपेत बाह्य जगाबद्दल अज्ञान असते) यांनी बांधतो.

भगवतगीता , अध्याय 7, श्लोक 13 ते 1७ मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात, गुणांचे कार्य असणाऱ्या सात्विक, राजस आणि तामस या तिन्ही प्रकारच्या पदार्थांनी हे सारे जग व प्राणीसमुदाय मोहित झाले आहे. त्यामुळे या तिन्ही गुणांच्या पलीकडे असणाऱ्या अविनाशी अशा मला ते ओळखत नाही. कारण ही अलौकिक, अद्भुत त्रिगुणात्मक माझी माया पार होण्यास कठीण आहे.

भगवत गीता, अध्याय 13 , श्लोक 19 मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात प्रकृती आणि पुरुष हे अनादि आहे, असे तू समज आणि राग,द्वेष असे विकार तसेच त्रिगुणात्मक सर्व पदार्थही प्रकृतीपासून उत्पन्न झालेले आहे.

भगवत गीता, अध्याय 1४ , श्लोक ५ मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात सत्त्वगुण, रजोगुण आणि तमोगुण हे प्रकृतीपासून उत्पन्न झालेले तिन्ही गुण अविनाशी जीवत्म्याला शरीरात बांधून ठेवतात.

भगवत गीता, अध्याय 1४ , श्लोक ६ मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात त्या तीन गुणामधील सत्त्वगुण, प्रकाश (ज्ञानाचा प्रकाश) उत्पन्न करणारा आणि निर्मळ (विकाररहित, रज व तमोगुणी चित्तमल नसलेला) आहे. तो सुखासंबंधीच्या व ज्ञानासंबंधीच्या अभिमानाने बांधतो.
म्हणजे इथे व्यक्ति ज्ञान मिळवून नीतीने, सदचाराने वागतो,धर्माचे पालन केल्याने त्याला मानसिक समाधान व भौतिक लाभ होतो. इथे साधक आत्मज्ञान मिळवण्याबद्दल जिज्ञासू असतो, तरीही त्याला सात्विक स्वरुपातील सुख ही हवे असते. जरी तो आध्यात्मिक ज्ञान मिळवत असला तरी त्याने अजूनही पुर्णपणे ईश्वराला समर्पित केलेले नसते. तो कदाचित आध्यात्मिक पथावर पुढे जाईल किंवा

पुन्हा भौतिक विषयांच्या आसक्ती कडे ओढला जाऊन रजोगुणी किंवा तमोगुणी होईल अशी शक्यता असते. सत्त्वगुणी माणसाच्या अश्या चित्त अवस्थेला योग सुत्रामध्ये 'विक्षिप्त' म्हंटले आहे.

भगवत गीता, अध्याय 1४ , श्लोक ७ मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात
रजोगुण हा रागात्मक (प्रिय गोष्टींच्या मागे जाणारा), इच्छा व आसक्ती यापासून उत्पन्न झालेला आहे. तो या जीव्यात्म्याला कर्माच्या आणि त्यांच्या फळांच्या संबंधाने बांधतो.
म्हणजे रजोगुणी व्यक्ति कर्म करण्यामध्ये आणि कर्माचे फळ कसे मिळेल यामध्ये सतत व्यस्त असतो, यातच त्याला रुचि असते. इथे त्याला आत्मज्ञान मिळवावे यापेक्षा भौतिक गोष्टी महत्वाच्या वाटतात. असा व्यक्ति भोगी असतो. त्याची इन्द्रीये बाह्य जगातील घडामोडीकडे आकर्षिली जातात, तो इंद्रियांच्या अधीन राहून, इंद्रिय तृप्तिसाठी कार्य करतो. रजोगुणी माणसाचे चित्त हे बहिर्मुखी असते. त्याला धन संपत्ति मिळाली तरी इंद्रिय कधीच तृप्त होत नसल्याने तो आतृप्त असतो. अश्या चित्ताच्या अवस्थेला योग सुत्रामध्ये

भगवत गीता, अध्याय 13 , श्लोक 19 मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात
प्रकृती आणि पुरुष हे अनादि आहे, असे तू समज आणि राग,द्वेष असे विकार तसेच त्रिगुणात्मक सर्व पदार्थही प्रकृतीपासून उत्पन्न झालेले आहे.

भगवत गीता, अध्याय 13 , श्लोक 23 मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात
अश्या रीतीने पुरुषाला आणि गुणासहित प्रकृतीला जो तत्वत: जाणतो, तो सर्वप्रकारे कर्म करत असला तरी पुन्हा जन्माला येत नाही

भगवत गीता, अध्याय 13 , श्लोक 21 मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात
प्रकृतीत राहिलेला पुरुष प्रकृतीपासून उत्पन्न झालेल्या त्रिगुणात्मक पदार्थांना भोगतो आणि या गुणांची संगतीच या जीवात्म्याला बऱ्या वाईट योनीत जन्म मिळण्याला कारण आहे.

भगवत गीता, अध्याय ३ , श्लोक २७ मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात, वास्तविक सर्व कर्मे सर्व प्रकृतीच्या गुणामार्फत केली जातात. तरीही ज्याचे अंत:करण अहंकाराने मोहित झाले आहे , असा अज्ञानी पुरुष 'मी कर्ता आहे' असे मानतो. त्रिगुण व कर्मविभाग (सृष्टीतील तत्त्वे) जाणणारा योगी सर्व गुणच गुणात वावरत आहे , हे लक्षात घेऊन त्यात आसक्त होत नाही.

भगवंताची मायाच्या शक्तिमुळे तीन गुणांच्या अधीन नसलेल्या आत्माचे स्वरूप जीवाला कळत नाही.

भागवत पुराणातील , स्कंध अकराव्या, अध्याय 25 मध्ये , तीन गुणांचे वर्णन श्रीकृष्ण सांगतात

भगवान कृष्ण म्हणतात - कोणत्या गुणामुळे माणसाचा स्वभाव कसा बनतो ते मी तुला सांगतो.
मन:संयम, इंद्रिया वर नियंत्रण व संयम म्हणजे इंद्रिय निग्रह,सहिष्णुता,विवेक, तप, सत्य, दया, स्मृति, संतोष, त्याग, विषय-उपभोगाबद्दल अनिच्छा, श्रद्धा , लज्जा , आत्मरती (स्वत: वर प्रेम जे ईश्वरभक्तीमुळे होते, कारण परमेश्वर स्वत:च्या शरीरात ही आहे),दान, विनय, सरलता (सरळपणा, वागण्यात खोटा आव वा हेतु नसणे) या सत्त्वगुणांच्या वृत्ती आहे . जो व्यक्ति या वृत्तीने वागतो तो सात्विक असतो.

कैवल्य मिळालेल्या व्यक्तीचे चित्त हे वृत्तीरहित असते, या चित्ताच्या अवस्थेला निरोध म्हणतात.

योगी माणसाचे चित्त हे ध्यान करणारे असते. त्याला एकाग्र अवस्था म्हणतात. सत्वगुणी व्यक्तीचे लक्ष हे आत्मज्ञान मिळवण्याकडे असते. हे अंतर्मुखी व सदाचाराचे असते. ते विषयांवर अवलंबून नसते. अश्या चित्ताला 'विक्षिप्त' चित्त म्हणतात.

रजोगुणी व्यक्तीचे लक्ष हे बाहेरच्या जगातील गोष्टींकडे असते. हे बहिर्मुखी आणि विषयामध्ये आसक्त असते.ते विषयांवर अवलंबून असते. अश्या चित्ताला 'क्षिप्त' चित्त म्हणतात.

भगवत गीता, अध्याय 1४ , श्लोक ८ मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात
सर्व देहाचा अभिमान बाळगणारे (मी देह आहे आणि त्या देहाच्या तृप्तीसाठी जगणे हा देहाभिमान) अश्यांना मोह पाडणारा तमोगुण अज्ञानापासून उत्पन्न झालेला आहे तो या जीवत्म्याला प्रमाद (इंद्रियांच्या व अंत:करणाच्या अर्थशून्य क्रिया), आळस (शरीराद्वारे कार्य करण्याचा आळस म्हणजे जडता, बुद्धीद्वारे कार्य करण्याचा आळस म्हणजे मूर्खपणा) आणि झोप (झोपेत बाह्य जगाबद्दल अज्ञान असते) यांनी बांधतो.

तमोगुणी व्यक्ति बहिर्मुखी असतो , तो त्याबरोबर लहान अथवा मोठ्या स्वार्थीसाठी पाप करायला मागे पुढे पाहत नाही. अशी व्यक्ति दुष्ट, निचपणे वागून इतरांना भय,चिंता,दुख देऊन स्वत: सुख मिळवायला पाहते. अश्या व्यक्तिला आत्मज्ञानबद्दल पूर्ण अज्ञान असते. म्हणजे ते इतरांच्या बुद्धीवर येनकेनप्रकारे

प्रहार करून त्यांना मानसिक गुलाम बनवण्याचा प्रयत्न करतात. ते अधर्माने वागून इतरांना अधर्माने वागायला प्रवृत्त करतात. काहीही कारण नसताना ते वाद करतात. तमोगुणी माणसांच्या मनात पापी आचारणामुळे सतत भय,चिंता,द्वेष, संशय,अज्ञान असते. ते मूर्ख असूनही समाजात खोटेपणणणे आपण श्रेष्ठ आहोत असे दाखवण्याचा प्रयत्न करतात, इतरांनी आपल्याला श्रेष्ठ म्हणावे असा त्यांचा अट्टहास असतो. कोणी जर तसे वागले नाही तर ते त्याला त्रास देतात. अश्या व्यक्तींच्या सहवासात आलेले दु:ख भोगतात. योग सूत्रामध्ये आणि विष्णु पुरणामध्ये पापी लोकांची संगत ठेवू नये, त्यांच्यात आसक्त होऊ नये, मनाने त्यांच्याबडाळ कोणतीही ही भावना ठेवू नये, त्यांच्याबद्दल किंवा त्यांनी केलेल्या चुकीच्या वागण्याचा विचारही करू नये,एश्याप्रकारे सर्व अरणे त्यांची उपेक्षा करावी. जर कोणी त्रास दिला तर आपल्या ओळखीच्या लोकांना सांगून त्यांच्या मदतीने योगी ती कारवाई करावी. जर आपण पापी आचरणाचाच विचार सतत करत राहिलो तर त्यामुळे मानसिक आजार होऊ शकतात. त्यामुळे काल्पनिक भीती , चिंता यामुळे मन अस्थिर होऊ शकते.

भगवतगीता आपल्याला सांगते , आपल्या मनात जशी धारणा तसे आपण होतो. आपण श्रीकृष्णाचे स्मरण केले, आपल्या हृदयात धारण केले, त्यावर ध्यान केले तर मन शांत हौईल. जर एखाद्या भयानक चित्रपटातल्या भीतीदायक प्रसंग आठवत राहिलो तर मनात त्या भावनेला अनुसरून विकृत विचार येतील, जे स्मृतिरूपात आपल्या चित्तात राहून पुन्हापुन्हा येत राहतील.

तमोगुणी चित्ताला योग सुत्रामध्ये मूढ चित्त म्हंटले आहे. तमोगुणी माणूस आणि पशू यामध्ये जास्ती फरक नसतो.

कलियुगामध्ये तमोगुण प्रबळ असतो असे भागवत पुराणात सागीतलेले आहे. सृष्टीमध्ये ब्रह्मदेव रजोगुणच्या प्रबल्याखाली सृष्टीची उत्पत्ति करतात, विष्णु सत्वगुणमध्ये राहून सृष्टीचे पालन करतात, शंकर हे तमोगुणमध्ये राहून सृष्टीचा संहार करतात. सृष्टीची कार्ये अश्याप्रकारे तीन गुणात्मक आहे. उदाहरण - एखाद्या ठिकाणी मातीमध्ये वर्षा ऋतु मध्ये आपोपाप बे मधून अंकुर फुटलेला दिसतो. तिथे कोणी बी पेरलेले नसते , ना पाणी टाकलेले असते. झाडे आपोआप उगवतात, वाढतात , मग नष्ट होतात. इथे उत्पत्ति, स्थिति व लय निसर्गातील भगवंताच्या तीन शक्तींद्वारे होतो.

भगवत गीता, अध्याय 1४ , श्लोक ९, १०मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात हे अर्जुना, सत्वगुण सुखाला , रजोगुण कर्माला, तमोगुण ज्ञानाला झाकून प्रमाद करण्याला प्रवृत्त करतो.
रजोगुण आणि तमोगुण यांना दडपून सत्वगुण वाढतो. सत्वगुण व तमोगुणाला दडपून रजोगुण वाढतो. सत्वगुण व रजोगुणाला दडपून तमोगुण वाढतो. म्हणजे एकावेळी एकाच गुणाच्या प्रभावाखाली व्यक्ति कार्य करत असतो. त्याप्रमाणे तो वस्तु , जीवनशैली, संगत निवडतो. व्यवहार करतो. इच्छाशक्ति द्वारा व्यक्ति एका गुणातून दुसऱ्या गुणात जाऊ शकतो. उदाहरनार्थ- रजोगुणी माणूस जर ईश्वर भक्ति , सेवा करेल, अष्टांग योगाचे अनुसरण करेल, तर त्याचे मन शुद्ध होऊन तो सत्वगुणी व गुणांच्याही पलीकडे जाऊ शकतो असे योगसूत्रामध्ये सांगितलेले आहे.

भगवत गीता, अध्याय 1४ , श्लोक ११ ते २० मध्ये भगवान श्रीकृष्ण सांगतात ज्यावेळी या देहात तसेच अंत:करणात व इंद्रियात चैतन्य आणि विवेक शक्ति उत्पन्न होते त्यावेळी असे समजावे की सत्वगुण वाढला आहे.

सत्वगुण कसा ओळखायचा

जेव्हा चित्त प्रसन्न असते, इंद्रिये शांत असतात, देह निर्भय असतो आणि मनामध्ये आसक्ती नसते, तेव्हा सत्त्वगुण वाढलेला आहे हे समजावे. ईश्वर प्राप्तीचे साधन सत्त्वगुण हे आहे.

जीव आपल्या ज्ञानेद्रियाने यथार्थ ज्ञान घेतो, त्यात बाह्य वस्तु व विषयाबद्दल आसक्ती, मोह नसतो. अशी व्यक्ति अज्ञानाने उगाच क्रोध, द्वेष ठेवत नाही. तसेच जीव कर्मेन्द्रीयाचा उपयोग भक्ति साठी, कल्याणसाठी सायमपुरवक, विचारपूरवक करतो व्यक्ति इथे सच्चेपणाने स्वत:च्या धर्माचे पालन करतो. अध्यात्म व जीवनावश्यक ज्ञान मिळवण्याचा ध्यास ठेवून त्याबद्दल प्रयत्न करतो. सदाचार व सरळपणे वागतो. मनावर संयम, इंद्रियनिग्रह, सहिष्णुता, योग्य व अयोग्य काय याचा विवेक, सत्य, तप, संतोष , आत्मरती, लज्जा, श्रद्धा, दान, विनय, सरलता या सत्त्वगुणाच्या वृत्ती आहे.

रजोगुण वाढल्यावर लोभ, प्रवृत्ती, स्वार्थाने प्रेरित होऊन फळाच्या इच्छेने कर्म करणे , अशांती, अतृप्ती आणि विषयभोगाची लालसा हे सर्व उत्पन्न होतात.

रजोगुण कसा ओळखायचा

जेव्हा कर्म करीत असताना जिवाची बुद्धी चंचल, ज्ञनेद्रिये असंतुष्ट, कर्मेंद्रिये अस्वस्थ आणि मन भ्रांत होते, तेव्हा रजोगुण वाढला आहे हे समजावे.

जीव आपल्या ज्ञानेद्रियाने जे ज्ञान घेतो, त्यात बाह्य वस्तु व विषयाबद्दल आसक्ती, मोह असतो. व्यक्ति इथे कर्मेंद्रियांचा वापर करून खूप मेहनत घेतो. पैसे कमावणे व त्याचा वापर करून अधिकाधिक भोग घेणे हा त्याचा जगण्याचा मार्ग असतो. तो विषयसुखाच्या मागे जातो. असा व्यक्ति इंद्रियांचा गुलाम असतो. अध्यात्म याबद्दल त्याला स्वारस्य व फारसा विश्वास नसतो. मंदिरात गेला तर तो देवाकडे कैवल्य न मागता, भौतिक गोष्टी मागतो. या गोष्टी मिळाल्यावर ही त्याची तृप्ति होत नाही, त्याला आणखीचांगल्या गोष्टी हव्या असतात. रजोगुणी व्यक्तिला कर्मफळ त्याला अनुकूलच हवे असते. इच्छा, प्रयत्न, गर्व, लोभ, ताण, अपेक्षा, भेदबुद्धी, विषयभोग, युद्ध इत्यादीसाठी गर्वयुक्त उत्साह, आपल्या यशावर प्रेम, हास्य, पराक्रम, हट्टाने उद्योग करणे या रजोगुणाच्या वृत्ती आहे.

तमोगुण

चित्त जेव्हा ज्ञानेद्रियांच्या द्वारा शब्द इत्यादी विषय योग्य रीतीने समजण्यास असमर्थ ठरेल आणि खिन्न होऊन निराश होईल, मन सुन्न होईल, तसेच अज्ञान आणि खेद यांची वाढ होईल तेव्हा तमोगुण वाढला आहे असे समजावे.
तमोगुण वाढल्यावर अंत:करण व इंद्रिये यांत अंधार, कर्तव्यकर्मात प्रवृत्ती नसणे,

व्यर्थ हालचाली आणि झोप इत्यादी अंत:करणाला मोहित करणाऱ्या वृत्ती ही सर्व उत्पन्न होतात. इथे योग्य काय आणि अयोग्य का याचा विवेक व्यक्ति ठेवत नाही. इथे व्यक्ति मूर्खा सारखा वागतो. ज्यातून त्याला किंवा दुसऱ्याला काहीच लाभ होणार नाही असे कर्म करतो. इथे व्यक्ति अधर्माने सर्व इच्छा पूर्ण होतील अशी मोहमुलक आशा ठेवून चुकीच्या पद्धतीने कर्मेंद्रिये वापरतो. तमोगुणी व्यक्तीची बुद्धी भ्रष्ट झाल्याने त्याला ज्ञानेंद्रियातून मिळण्याऱ्या ज्ञानाचे आकलन होत नाही. तसेच सर्व जीव जगत हे एकाच ब्रह्माचे आहे , याच्याच नियंत्रणाखाली
कार्य करत आहे ह्याचे ज्ञान त्यांना नसते. अश्या अज्ञानाने कर्म केल्याने तो सदैव दू:खि असतो.

अशी व्यक्तिच्या सर्व क्रिया अर्थशून्य, अनैसर्गिक, देहभावाला अनुसरून,अविद्या क्लेशांनी युक्त असतात.ते इतराबरोबर मत्सर भाव ठेवून त्यांच्या बरोबर चढाओढ ठेवायला पाहतात, व्यवहारात मैत्री भाव न ठेवता शत्रू भाव ठेवून सर्वांचा द्वेष करतात. कपटी आणि धूर्त पणे वागून इतरांवर वर्चस्व ठेवायला पाहतात. क्रोध, लोभ, मिथ्या भाषण, हिंसा, याचना, पाखंड, श्रम, भांडण, शोक (विनाकारण व मूर्खपणामुळे , अधर्म केल्याने जे पापाचे फळ मिळते त्यामुळे हे दू:खी होतात), मोह (इंद्रियतुप्ती, भूतकाळातील भोगाचे संस्कार यामुळे भोग घेणे याला ते प्राध्याण्या देतात, ते योग्य का अयोग्य किंवा त्याचा परिणाम काय होईल हा विवेक न ठेवता ते कार्य करतात.), विषाद, दीनता, निद्रा, आशा, भय , आळस या तमोगुणाच्या वृत्ती आहे.

सत्त्व, रज , तम हे गुण जीवाचे आहे, परम्यात्म्याचे नव्हे. हे प्राण्यांच्या चित्तात उद्भवतात. त्यामध्ये आसक्त झाल्याने जीव संसार बंधनात बांधला जातो. जीव जसा ईश्वराच्या भक्ति पासून , नामस्मरणापासून दूर जातो तसा तो खालच्या पातळीवरील गुणात जाऊन पर्यायाने दु:ख भोगतो.

सत्त्वगुणी पुरुष हा सुख, धर्म , ज्ञान यांनी युक्त होतो.
रजोगुणी पुरुष हा भेदबुद्धीने वागतो, आसक्ती व प्रवृत्ती हा त्याचा स्वभाव आहे. असा मनुष्य दु:ख, कर्म, यश आणि आर्थिक संपन्नता यांनी युक्त असतो.
अज्ञान हे तमोगुणाचे स्वरूप आहे. आळस आणि बुद्धीची मुढता हे त्याचे स्वभाव आहे. जेव्हा तमोगुण वाढतो तेव्हा आकांक्षा , शोक, मोह, हिंसा , निद्रा , आळस यांना वश होतो.

तीन गुणांच्या मिश्रणाने 'मी' आणि 'माझे' या प्रकारची बुद्धी उत्पन्न होते. मन, शब्द,रस,गंध,रूप स्पर्श, ज्ञान व कर्म इंद्रिये, आणि प्राण यांच्या योगाने वृत्तीचा व्यवहार चालतो. या वृत्तीचा उपयोग करून व्यक्ति धर्म ,अर्थ आणि काम हे पुरुषार्थ साध्य करतो. तेव्हा त्याला सत्वगुणापासून श्रद्धा (आत्मविश्वास,विश्वास), तमोगुणापासून धन (हे तो स्वार्थासाठीच मिळवतो,त्यासाठी तो खूप कष्ट घेतो,ते मिळवताना तो देवाचे स्मरण ठेवत नाही,तरीही दान केले तर तो व्यक्ति सत्वगुणी होऊ शकतो), रजोगुणापासून प्रेम (जगण्याबद्दल ,अन्न, वस्त्र,निवारा, जोडीदार,निसर्ग,कुटुंबव्यवस्था इत्यादीमधील प्रेम) यांची प्राप्ती होते. म्हणून माणूस गृहस्थाश्रमात असताना किंवा स्वधर्म पालन किंवा उदरनिर्वाह करत असताना तो जी कामे करतो, त्यावेळी त्याचे ठिकाणी तीन गुणांचे मिश्रण आहे हे समजावे. म्हणजेच फक्त सत्वगुणात राहून कोणी गृहस्थाश्रमात सर्व कार्य करू शकत नाही. गृहस्थाला रजोगुणी आणि तमोगुणी समाजात राहून कार्य करायचे असते. वानप्रस्थ सन्यासीच फक्त सत्वगुणात पूर्णवेळ राहून कार्य करू शकतो. उदाहरण - शिवाजी महाराजांनी तमोगुणी हिंसा धर्मरक्षणासाठी केली. त्याद्वारे मंदिरे,गायी व धर्म वाचविला हे ईश्वरी कार्य त्यांनी केले. म्हणजेच गृहस्थाला विवेक सांभाळून तीन गुणांच्या मिश्रणाने कार्य करावे लागते.

कर्त्याचे प्रकार
सात्विक - आसक्ती न बाळगणारा , मी माझे न म्हणणारा, धैर्य व उत्साहाने युक्त, कार्य सिद्ध होवो त्याविषयी हर्ष शोकादी विकारांनी रहित असलेला
राजस - आसक्ती असलेला , कर्मांच्या फळांची इच्छा असलेला , लोभी, इतरांना त्रास देण्याचा स्वभाव असलेला, अशुद्ध आचारणाचा , हर्ष-शोकांनी युक्त
तामस - मूर्ख, अशिक्षित , घमेंडखोर, धूर्त, दुसऱ्यांची जीवन वृत्ती नाहीशी करणारा , शोक करणारा, आळसी, थोड्या वेळात करता येण्यासारखे काम दीर्घकाळापर्यन्त पूर्ण न करणारा

बुद्धीचे तीन प्रकार
सात्विक - जी बुद्धी प्रवृत्ती मार्ग , निवृत्ती मार्ग, कर्तव्य आणि अकर्तव्य, भय आणि अभय, बंधन आणि मोक्ष यथार्थपणे जाणते ती सात्विक बुद्धी होय
राजसी - ज्या बुद्धीमुळे धर्म आणि अधर्म तसेच कर्तव्य आणि अकर्तव्य योग्यप्रकारे जाणत नाही
तामसी - जी बुद्धी अधर्मालाही ‘हा धर्म आहे’ असे मानते, तेच याच रीतीने इतर सर्व पदार्थांनाही विपरीत मानते

धारणा शक्तीचे प्रकार
सात्विक - भगवंताशिवाय इतर सर्व गोष्टी गौण वाटून , ईश्वर प्राप्ती मनात ठेवून मन, प्राण व इंद्रिये यांच्या क्रिया धारण करतो (भजन,ध्यान, निष्काम कामे करणे) ती धारणा सात्विक होय.
राजस - फळाची इच्छा असलेला मनुष्य अति आसक्तीमुळे ज्या धारणा शक्ति ने धर्म,अर्थ आणि काम यांना धारण करतो.
तामस - दुष्ट बुद्धीचा मनुष्य ज्या धारणाशक्तिमुळे झोप, भीती, काळजी , दु:ख

आणि उन्नमत्तपणा धारण करतो ती धारणा तामस होय.

कर्माचे फळ

सात्विक - त्याला सुख, ज्ञान आणि वैराग्य मिळते. तो जेव्हा मरण पावतो तेव्हा स्वर्गामध्ये उत्तम भोग भोगतो

राजस - दू:ख, तो मनुष्य लोकात जन्म घेतो

तामस - अज्ञान (आत्मज्ञान नाही, पशुसारखे जीवन व दू:ख), तो किडा,पशू अश्या मूढ जातीत जन्म घेतो, तसेच नरकात जातो.

कर्माचे प्रकार -

शुक्ल - पुण्यरूप - जे तप, स्वाध्याय ,ध्यान, ईश्वरभक्ती, सेवा करतात

कृष्ण - पापरूप कर्म दुराचारी लोकांचा असतो.

शुक्लकृष्ण - पुण्यपाप मिश्रित हे, असे कर्म बाह्य (सासरीक) साधंनाच्या प्राप्तीच्या मागे जे लागलेले असतात , ते काही लोकांना पीडा देतात व काही लोकांवर अनुग्रह करतात. अश्या लोकांच्या चित्तात वासना तयार होत जातात व ते त्यातच अडकतात.

अशुक्लाकृष्ण - पुण्य पाप रहित - संन्यासी, विरक्त व्यक्तीचे सुख बाह्य साधनावर अवलंबून नसते, तो आत्मसुखी असतो, म्हणून ते कोणाला पीडा देत नाही. अश्या व्यक्तीचे क्लेश नष्ट झाले असतात. अश्या व्यक्तिला देह पडल्यावर मोक्ष मिळणारच असतो.

सात्विक - जे निष्काम किंवा देवाला संपर्पित केले जाते, जिथे कर्तेपणाचा अभिमान नसतो, फळाची इच्छा नसते, मनात राग द्वेष नसतात, उदाहरण - मंदिराच्या इथे विहीर बांधणे , अन्नदान करणे, धर्मग्रंथांचा प्रसार करणे

राजस - जे कर्म एखाद्या फळाच्या अपेक्षा ठेवून केले जाते, जिथे भोगची इच्छा ,असते, अहंकारी माणसाकडून केले जाते, अतिशय परिश्रम पूर्वक केले जाते. उदाहरण - नोकरी करणे जेणेकरून महिना झाला की काही पैसे मिळतील.

तामस - एखाद्याला त्रास देणे हा भाव मनात असणे व त्रास होईल असे काम करणे. जे कर्म परिणाम , हानी , हिंसा आणि सामर्थ्य यांचा विचार न करता केवळ अज्ञानाने केले जाते ते तामस होय

मोक्ष मिळालेला -
ज्यावेळी असा द्रष्टा तिन्ही गुणांशिवाय कोणी करता नाही हे पाहतो आणि तिन्ही गुणांच्या आत्यंत पलीकडे असणाऱ्या परमात्म्याला तत्त्वत: जाणतो तो ब्रह्म रूपाला प्राप्त होतो म्हणजेच त्याला मोक्ष मिळतो.

तीन गुण हे जीवातून, परिस्थितीतून प्रकट होत असतात. वृत्तीसारूप्यामुळे इतर जीवाच्या चित्तात प्रकट होतात व जीव त्यानुसार कार्य करतो. जो जीव हे तीन गुणांचे कार्य नीट समजून घेतो व ओळखतो, आणि या तीन गुणांचा कर्ता परमेश्वर आहे हे तत्वत: जाणतो , तो या तीन गुणामुळे मोहित होत नाही. त्यामुळे त्याला मोक्ष मिळतो व त्याला या जीवनातील दू:खा पासून मुक्त होतो.

जी व्यक्ति भक्ति योगाने भजन, नाम संकीर्तन करते , ती सुद्धा या तीन गुणांनाच्या पलीकडे जाते व अश्या व्यक्तिला भगवंताची प्राप्ती होते.
अशी मोक्ष झालेली व्यक्ति कशी असते --
जो पुरुष सत्त्वगुणाचे कार्यरूप प्रकाश, रजोगुणाचे कार्यरूप प्रवृती आणि तमोगुणाचे कार्य मोह हे प्राप्त झाला असता जो त्यांचा विषाद मानत नाही आणि प्राप्त झाली नाही म्हणून त्यांची इच्छा करत नाही,
जो साक्षीरूप राहून गुणाकडून विचलित केला जाऊ शकत नाही आणि गुणच गुणांत वावरत आहे असे समजून जो परम्यात्म्यात एकरूप होऊन राहतो व त्या स्थितीपासून कधी ढळत नाही,
जो पुरुष निरंतर आत्मभावात राहून सुख-दु:ख समान मानतो. माती, सोने ,दगड सारखेच मानतो, ज्याला आवडती व नावडती गोष्ट सारखीच वाटते (म्हणजे जो सुखासाठी कोणत्या वस्तु वर अवलंबून नाही, उदाहरण वनात तप करणारे तपस्वी), जो ज्ञानी आहे, आणि स्वत:ची निंदा व स्तुति ज्या समान वाटते. जो मान व अपमान सारखेच मानतो (म्हणजे मायेच्या अधीन असलेल्या तीन गुणांमुळे जी परिस्थिति त्याच्या वाट्याला आली त्याचा तो स्वीकार करतो, त्यात आसक्त होत नाही),ज्याची मित्र व शत्रू दोघाणविषयी समान वृत्ती असते (कारण त्याला तीन गुणांचे कार्य तो चालवणारा ब्रह्म याचे ज्ञान असते), सर्व कार्यात ज्याला 'मी करणारा' हा अभिमान नसतो, त्याला गुणातीत म्हणतात. जो सर्व परिस्थितीत एकनिष्ठ राहून पूर्णपणे भक्तिमध्ये राहतो, तो तात्काळ तीन गुणांच्या पलीकडे जातो व ब्रह्मस्तरावर उन्नत होतो.

कारण परम सुखाची स्वाभाविक स्थिति असणाऱ्या अमृत, अव्यय आणि अशास्वत, निरविशेष ब्रह्मज्योतीचा आधार श्री कृष्ण आहे. त्यांच्या नामाने व्यक्ति गुणांच्या पार जातो. सदैव श्री कृष्ण नाम स्मरण हा मायेवर मात करण्याचा एक उत्तम उपाय आहे

. नाहीतर त्या व्यक्तिला ही माया स्वत:च्या तालावर आयुष्यभर नाचवत राहते.

माया - आदिपुरुष ज्या शक्तीने चराचराचा आत्मा होऊन , त्यांना विषय भोग आणि मोक्ष देण्यासाठी महाभूतांच्याद्वारे अनेक प्रकारची श्रेष्ठ-कनिष्ठ सृष्टी निर्माण करतो तिलाच माया म्हणतात.
सत्य काय आहे - निर्गुण निराकार ब्रह्म
माया काय आहे -
सगुण साकार पांच महाभुंतांपासून बनलेली सृष्टी व त्यापासून बनलेले जीवांची शरीरे, मन,इंद्रिये , यामध्ये प्रवेश करून तो स्वत:ला दहा रूपात विभागतो. एक मन, पांच ज्ञानेद्रिये पाच कर्मेंद्रिये असे ते दहा विभाग. या विभागांद्वारा तो विषयांचा उपभोग घेतो आणि या शरीरालाच आपले स्वरूप मानून त्यात आसक्त होतो, तो देहाभिमानी जीव ईश्वराकडून प्रकाशित झालेल्या इंद्रियांच्या द्वारा विषयांचा उपभोग घेतो. विषय हेही माया रूपी आहे. वास्तविक सर्व प्रकृती ही निर्गुण निराकार ब्रह्माच्या अधिपत्याखाली कार्य करते. सूर्य रोज उगावतो, वारा वाहतो, नदी समुद्राला जाऊन मिळते, धान्य उगवते, प्रजोत्पादन होते, जन्म,मृत्यू,वैभव हे सर्व ब्रह्माच्या अधिपत्याखाली होते. पण ते वेगवेगळे होत असल्याचे वाटणे ही माया आहे. जीवावर ब्रह्माची मायशक्तीचा प्रभाव असल्याने त्याला निर्गुण निराकार ब्रह्माचे ज्ञान नसते. जीव काल शक्तीच्या अधीन असतो. तो भौतिक शरीर व मन यालाच स्वत:चे स्वरूप मानतो. तो रोज त्रिगुण प्रकट होताना पाहतो, व त्यात आसक्त होऊन त्रिगुण प्रकट करून कर्म करतो. तोच देहधारि जीव इंद्रियाणी सकाम कर्मे करतो आणि त्यानुसार शुभ कर्माचे फळ सुख आणि अशुभ कर्माचे फळ दू:ख भोगत या जगात भटकत राहतो. अशा प्रकारे हा कर्मपरतंत्र जीव अनेक अमंगल कर्मफळांना भोगत पांचमहाभूतांच्या प्रलयापर्यंत जन्ममृत्युंच्या फेऱ्यात फिरत राहतो.

माया सत्यावर पडदा घालते, त्यामुळे जग विविध रूपात,विविध भेदामध्ये, आपोपाप चालत असल्याचे दिसते. सूर्य कोणाच्या सांगण्यावरून उगवतो,ऋतु चक्र व्यवस्थित क्रमाने दर वर्षी कसे येते, त्याच्या मागे कर्ता कोणी आहे का हा विचार आपल्याला न येणे, आपण जे जेवण जेवतो ते धान्य खाऊन आपल्या शरीराची देखभाल होते, उरलेले विष्ठा रूपाने पुन्हा बाहेर जाते. हे चक्र कोणाच्या नियंत्रणाखाली आपल्या नकळत कसे चालते, आपल्या शरीरातील इंद्रिये , हृदय कोणाच्या नियंत्रणाखाली चालते याबाबत आपण फारसा विचार करत नाही,स्वत:ला कर्ता व भोक्ता मानून, आपण कधी देह सोडणार नाही असे वाटून जीवन जगतो ही सर्व माया आहे. मायेमुळे निर्गुण निराकार ब्रह्म व त्याचे नियंत्रण जीवाला काळात नाही.

ब्रह्म हाच वास्तविक कर्ता व भोक्ता आहे. तोच सृष्टीला गतिमान ठेवतो. तोच सृष्टीही आहे. तोच पांचमहाभूते आहे, तोच जीव हि आहे. पण मग विविध भेद कश्यामुळे होतात.

1) अहंकारामुळे - मायेच्या आधीन राहून जीव स्वत:ला वेगळे समजतो व शरीर व मनाला स्वतचे रूप मानतो. त्यासाठी सर्व कार्य करतो.

2) त्रिगुणांना कालशक्तिने चालना दिल्यावर - एखाद्या वेळी एखादा गुण प्रबळ होऊन जीव तसे कार्य करण्यास त्याला काल प्रवृत्त करतो. कारण जिवाच्या करमाप्रमाणे त्याला सुख किंवा दुख द्यायची व्यवस्था ईश्वराने केलेली आहे. अमुक व्यक्तिला 50 वर्षे आयुष्य, अमुक अवधि संपती व भोग व अमुक असा मृत्यू हे त्या व्यक्तीच्या आधीच्या कर्मांने निश्चित होते. त्याच्या इच्छा वासना जश्या असतील तसे जाती आयू भोग हे त्याला मिळतात. काल शक्तिमुले त्या त्या वेळी ठराविक गुण प्रबळ होऊन कार्य होतात. तिन्ही गुणांमध्ये जीव आसक्त झाला तर त्याला पुन्हा जन्म व मृत्यू होत राहतो, जोपर्यंत तो तीन गुणामध्ये अनासक्त होऊन ब्रह्म मय होत नाही.म्हणजेच मायेच्या पार जे ब्रह्म आहे त्याला तत्वत: जाणात नाही.

भौतिक जगात , त्यातील वस्तु यामध्ये जी अडकवते ती माया. मायेमध्ये व्यक्तिला दोन्हीप्रकारचे अनुभव येतात . सुखाचे व दू:खाचे. सुखमुळे त्याची विषय भोगण्याची आसक्ती वाढते, दू:खामुळे त्याला एक तर द्वेष वाटतो किंवा भागवत कृपेने वैराग्य येते. राग म्हणजे आसक्ती , वस्तु मिळवण्याची इच्छा व द्वेष अप्रिय गोष्टींचा तिटकारा व त्यापासून दूर जाण्याची इच्छा यासाठी जीव कर्म करत राहतो व या संसारात अडकतो. हे भगवंताच्या मायाशक्तीच्या प्रभावामुळे होते.

तो एक आहे, पण माये मुळे अनेकसा दिसतो तो 'ब्रह्म'. त्याचा शूद्ध अंत:करणात साक्षात्कार जे करतात, त्यांनाच शाश्वत सुख मिळते. दुसऱ्या कोणाला ही शाश्वत सुखाची प्राप्ती होत नाही

भगवतगीता व कठोपनिषदा मध्ये मायेला म्हणजेच संसाराला अश्वस्थ वृक्षाची उपमा दिली आहे. अव्यक्त प्रकृतीपासून पुढे स्थूल सृष्टी पर्यन्त हा संसारवृक्ष पसरलेला आहे. हा वृक्ष जन्म , व्याधी , दू:ख यांनी भरलेला , क्षणाला क्षणाला विविध भाव बदलणारा, आभास नष्ट होणारा , अनेक पाखंडी लोकांच्या बुद्धी तून ज्या कल्पना येतील त्यांना आश्रय देणारा आहे. ज्याचे मूळ परब्रह्म आहे, जो अविद्या काम ,कर्म अव्यक्तरूप बीज मधून उत्पन्न होतो, ज्ञान आणि क्रिया या दोन्ही शक्ति ज्यांच्या स्वरूपभूत आहे , असा हिरण्यगर्भ ज्यांचा अंकुर आहे, ज्याच्या विविध कर्मांच्या फांद्या व त्या कर्माप्रमाणे त्याला फळे लागली आहे. हा संसाररूपी अश्वस्थ वृक्ष उलटा आहे, त्याचे मूळ वर आहे, कारण याचे मूळ ओंकार रूपी ब्रह्म आहे. त्यापासून सर्व निर्माण झालेले आहे. या वृक्षाच्या शाखा खाली आहे, त्याच्यावर ब्रह्मलोक, सत्यलोक, स्वर्गलोक,पृथ्वी,पाताळ रूपी घरटी आहे, वेद ही त्यांची पाने आहे . हा वृक्ष इच्छा आणि कर्म रूपी वायुमुळे सतत हलत असतो॰

संसार परिवर्तनशील आहे
संगतीने संसार वाढतो - वस्तु , व्यक्ति
असंगतीने कमी होतो व जेवढा सात्विक त्याग करू तेवढे या वृक्षाचे मूल ब्रह्माकडे जाता येते, संसार सोडून ब्रह्माला धरणे यात कल्याण आहे. ब्रह्म सनातन आहे, जे पुरातन आहे तेच आताही आहे, तो तेव्हा ही तसाच होता, आजही तसाच आहे, पुढे ही तसाच राहील. तो ज्योतीस्वरूप, शुद्ध आहे, तोच ब्रह्म,त्याला अमृत म्हणतात ,त्याच्या आधारे सर्व लोक आहे, सर्व विचार त्याच्या वर अवलंबून आहे, त्याच्यापासून सर्व तयार झाले आहे. त्या कारणाच्या पलीकडे दुसरे काही नाही. प्रकृती व पुरुष त्यापासून उद्भविले, असे ते ब्रह्म आपण जीवनात ज्ञानयोग, कर्म योग, भक्तियोग करून जाणून घेतले पाहिजे
संसारात विचारांच्या विविध शाखा फुटत असतात.
घर, व्यक्ति, धन इत्यादि परिवर्तनशील आहे.
संसारात रहा पण संसाराचे ऊर्ध्वमूळ विसरू नका

सरोवरात त्याच्या काठी जो वृक्ष असतो त्याचे प्रतिबिंब उलटे सरोवरात दिसते. आपल्या चित्तमध्ये हा संसाररूपी वृक्षाचे जणू प्रतिबिंब पडले आहे. सरोवराचे पाणी गढूळ व अस्थिर असेल तर ते प्रतिबिंबही तसेच दिसेल. म्हणून आपले चित्त अष्टांग योग साधना करून शुद्ध ठेवले पाहिजे. मग ध्यान किंवा भक्ति करून या संसार वृक्षाचे मूळ ‘ब्रह्म’ आहे ते जाणले पाहिजे.

संसाराचा धर्म तो कोणीही बदलू शकत नाही. सर्व छान चालू आहे, मध्ये काहीतरी होते.हा संसाराचा अनित्य असा स्वभाव आहे
ब्रह्म जगाचे कारण आहे, जे नित्य आहे तेच श्रेष्ठ आहे.

श्वा - उद्या
थ - राहणारे
अ - नाही
अश्वस्थ - उद्या राहील का नाही याची खात्री नाही ,असे अनित्य , अशास्वत
आता सगळं नीट होते आणि मध्ये हे काय झाले, परिवर्तनशील असा हा संसार त्यात अपरिवर्तनशील काय आहे ते साधकाने अश्वस्थ वृक्षाच्या मुळाशी वर जो परमात्मा आहे त्याचा शोध घेतला तर तो सुखी समाधानी आयुष्य जगतो.
मायेतून सुटण्याचा भागवत पुराणात सांगितलेला उपाय
स्त्री पुरुष संबंध इत्यादि संबंधांनी बांधली गेलेली माणसे सुखाची प्राप्ती आणि दु:खाची निवृत्ती यासाठी कर्मे करीत असतात. परंतु त्यांचे फळ मात्र उलट मिळते. कुटुंब स्त्री पुरुष संबंधातून होते. त्यातून गृहस्थ आश्रम सुरू होतो, इतर आश्रमाना गृहस्थ मदत करतो. व्यवहार पाळतीवर, वैचारिक पातळीवर विविध कुटुंब एकमेंकानशी जोडलेली जातात. त्यांची सर्व कार्ये सुखाची प्राप्ती आणि दू:खाची निवृत्ती यासाठी असतात. पण होते भलतेच. मनासारखी नोकरी मिळत नाही, मिळाली तर टिकत नाही, व्यापार चालेल याची शाश्वती नसते,लग्नानंतर कुरबुरी होतात,आयुष्यात कोणते विघ्न कधी येईल सांगता येत नाही. अश्यामुळे व्यक्ति भौतिक सुखामध्ये आसक्त होऊन सदा अशांती व अतृप्ति अनुभवतो. सगळ्या सुखसोयी असूनही मन शांत नसते. कारण जीवाला त्याचे मूल स्वरूप ‘ब्रह्म’ व ‘ईश्वर’ यांचे ज्ञान नसते व फारशी त्याबद्दल ओढ नसते.
भौतिक सुखामध्ये काय काय येते - धन, घर, पुत्रप्रेम, स्त्री प्रेम,आप्तेष्ट सहवास, पशू, धनाने मिळणाऱ्या वस्तु व सत्ता

भौतिक सुखाचे खरे स्वरूप जे भागवत पुराणात सांगितलेले आहे

भौतिक सुखाचे खरे स्वरूप (भागवत पुराणानुसार)

हे सर्व नाशवान आहे,म्हणजे फार काळ टिकत नाही,सर्व काळाच्या अधीन आहे.
हे सर्व मिळवण्यास कठीण आहे, ते मिळवण्यासाठी व टिकवण्यासाठी खूप मेहनत लागते.
हयातून पीडा मिळते व मिळण्याची शक्यता असते.
हे सर्व मृत्यू स्वरूप आहे , म्हणजे या सर्वांचा अंत निश्चित आहे

असे सर्व मिळाल्याने कोणते सुख मिळणार आहे याचा प्रत्येकाने विचार करावा.

उदाहरण - एखादा लहान मुलगा रस्त्याने चालताना हट्ट धरतो की त्याला फुगेवल्याकाढून एक फुगा हवा आहे. त्याचे आई वडील त्याला फुगा घेऊन देतात. तो हसत खेळत फुगा हलवत उड्या मारत चालत असतो. अचानक फुगा फुटतो. त्याबरोबर त्याचा फुग्याबरोबर मिळणारा आनंद तोही जातो. आयुष्यातील प्रत्येक आनंद वाटणारी गोष्ट हि या फुग्यासारखी क्षणिक आहे. खरे सुख हे या फुग्यात नाही. त्यातून आपल्याला सुख मिळेल हि एक कल्पना आहे जीला वासानेची रूप येते , व व्यक्ति त्यात माया शकतीमुळे आसक्त होतो. या आसक्तीमुळे व्यक्ति दु:ख भोगतो जसा , तो लहान मुलगा फुगा फुटल्यावर रडायला लागला. जेव्हा तो मुलगा फुगा असो किंवा नसो, तरीही आनंदी राहील तेव्हा तो मायाशक्ती पार करेल. तो पर्यन्त तो वस्तूमध्येच सुख शोधेल व दू:ख भोगेल.
हे स्वर्ग मानतात ते देखील नाशवान आहे व तिथेही बरोबरीच्या लोकाबरोबर स्पर्धा व वरचढ व्यक्तिबद्दल द्वेष असतो, जरी तिथे उत्तम प्रकारचे भोग असतील तरी पूर्ण समाधान तिथेही मिळत नाही.

अश्याप्रकारे मायाशक्तीचे खरे स्वरूप ओळखल्यावर त्यापासून मुक्त होण्यासाठी साधकाने गुरुला शरण गेले पाहिजे. सर्व श्रेष्ठ गुरु श्री कृष्ण आहे जे प्रत्येकाच्या हृदयामध्ये विराजमान आहे. त्यांना मनापासून प्रार्थना जरी केली तरी ते भक्ताच्या मदतीला धावून येतात व त्यांना मार्गदर्शन करतात. त्यानंतर मनुष्य रूपातील गुरु जे शब्दज्ञानी, ब्रह्मनुभवी व त्यामुळे शांतचित्त असावेत. ब्रह्मजिज्ञासूने गुरुनाच आपला आत्मा आणि देव मानून, निष्कपट भावाने त्यांची सेवा करून आणि त्यांच्या सान्निध्यात राहून भागवतधर्माचे शिक्षण प्राप्त करून घ्यावे. यामुळेच सर्वात्मा व भक्तांना स्वत:चे दान करणारे भगवान प्रसन्न होतात.

सर्वप्रथम प्रापंचिक गोष्टीनबद्दल अनासक्तभाव, नंतर सत्संगती व सर्वाबद्दल यथायोग्य (सुखी व पुंण्यवान व्यक्तिन्बरोबर) दया, मैत्री आणि विनय असावा. दुखी लोकनबद्दल करुणा असावी, योग सूत्रांनुसार पापी लोकांच्या कडे दुर्लक्ष करावे, उपेक्षा करावी, कारण ते त्यांच्या पापाची फळ भोगत असतात. त्यांना वेगळी शिक्षा द्यायची गरज नसते. त्यांना त्यांचे मन आतून खाते आणि पुढे त्यांना नरक मिळते.
मायेला तरुन जाण्यासाठी पावित्र्य, तप, सहनशक्ति, मौन, स्वाध्याय, सरळपणा, ब्रह्मचर्य, अहिंसा असेच सुख दुख इत्यादी मध्ये समबुद्धि ठेवणे, सर्व ठिकाणी चैतन्य रूपात आत्म्याला आणि नियंता म्हणून ईश्वराला पाहणे , एकांतात राहणे, घराची आसक्ती न करणे, पवित्र वस्त्र नेसणे , जे काही मिळेल त्यातच संतोष मानणे, भगवतप्राप्तीचा मार्ग दाखविणाऱ्या शास्त्रान्विषयी श्रद्धा व दुसऱ्या कोणत्याही शास्त्रांची निंदा न करणे हे करावे.

मायेला तरुन जाण्यासाठी उपाय

1) भगवंताला शरण जाणे, नामजप करणे

2) गुरूला शरण जाऊन श्रद्धेने भागवत धर्माचे शिक्षण घेणे

3) अष्टांग योगाचे पालन रोज करणे

4) प्रकृतीचे , आत्म्याचे स्वरूप भागवत व इतर पुराणातून नीट समजून घेणे , त्याचे चिंतन व ध्यान करणे, पुजा करणे

स्थूल शरीराच्या अवस्था

अस्ति - लिंग देह रूपाने जीवाचे अस्तित्व
पूर्व कर्मानुसार लिंग देहामध्ये जीव स्वर्गामध्ये जाऊन सुख भोगतो किंवा पाप केले असेल तर नरकात जाऊन दू:ख भोगतो.

जायते - स्थूल देहरूपाने जन्मास येणे हा जायते भाव होय.
पाप पुण्याचा अश्याप्रकारे स्वर्गात किंवा नरकात जाऊन हिशोब झाला तरी, त्याच्या राहिलेल्या वासना, इच्छा जश्या असतील, त्याप्रमाणे त्याचा जन्म होतो. मनुष्य योनीत,पशू योनीत किंवा पुराणात सांगितलेल्या इतर योनीत त्याचा जन्म होतो. मूल जन्माला आल्यावर पहिली पाच -सात वर्षे अज्ञानवस्थेत जातात. चांगले काय , वाईट काय याविषयी विवेक सहा सात वर्षांनंतर हळू हळू येतो. आई वडील संगोपन करताना शुभ संस्कार केले तर मूल मानसिक दृष्ट्या सक्षम होते. शरीर वाढते तसा मानसिक शक्तीचाही विकास होतो.

वर्धते - स्थूल शरीराची वाढ होते

विपरिणमते - शरिराची वाढ पूर्ण झाल्यानंतर, म्हातारपणामुळे शरीर क्षीण होऊ लागे पर्यंतचा काळ

अपक्षीयते - शरीर थकत जाणे, नवीन पेशी तयार न होणे, शरीराची झीज भरून निघत नाही.
विनश्यति - शरीरातून प्राणज्योति निघून जाणे.
यापैकी वर्धते, विपरिणमते, अपक्षीयते या अवस्थेत योगाभ्यास शक्य आहे. तो जेवढा लवकर आयुष्यात करता येईल तेवढे चांगले. तो आयुष्यभर करावा.

क्लेश व त्याचे स्वरूप

सुख मिळवण्यासाठी आपण स्वत: प्रयत्न करतो, आपल्या जवळच्या व्यक्तीकडून कार्य करून घेतो, धनाचा वापार सुखाची साधने मिळवण्यासाठी करतो. हे करणे जरी अयोग्य नसले तरी, त्यातून पूर्ण समाधान कधीच मिळत नाही.

शास्त्र सांगते धर्मपूर्वक कर्म करून अर्थ आणि काम मिळवा. लग्न केल्याने आणि धन दान केल्याने इंद्रिये संयमित होतात व मनातील लोभ जातो.
आणि हे केले तरी एक प्रकारची आपुर्णत्वाची भावना मनात राहते, कारण जे अपूर्ण आहे त्याच गोष्टी साधकाने मिळवल्या असतात. ब्रह्म हे च पूर्ण आहे , बाकी सर्व माया आहे. साधक मायेत राहून स्वत:ला अपूर्ण समजतो. साधकाला पूर्ण असल्याचा अनुभव तेव्हाच जेव्हा त्याला ब्रह्म ज्ञान होते. आपल्याला बाह्य वीषयांचे ज्ञान असते, पण आपल्या आत स्वत:चे ज्ञान नसते. अविद्येमुळे जीवाला आयुष्यभर क्लेश अनुभवावे लागतात. जी असे स्वत:चे ज्ञान प्राप्त करून देते आणि अविद्या दूर करते ती ब्रह्मविद्या. ब्रह्म ज्ञान होण्यासाठी साधकाला गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली अध्यात्मविद्या किंवा ब्रह्मविद्या संपादन करतो. उपनिषद, ब्रह्मसूत्र व भगवतगीता ह्या तीन ग्रंथाचे ब्रह्मवीदया मिळवण्यासाठी प्रामुख्याने अध्ययन केले जाते.
ईश्वरभक्ती व अष्टांग योग हयानेही ब्रह्म ज्ञान होऊ शकते.

जोयपर्यंत ब्रह्मज्ञान होत नाही, तोपर्यंत जीवाला प्रारब्धामुळे तीन ताप व अविद्येमुळे पाच क्लेश भोगावे लागतात.
अविद्या, अस्मिता , राग, द्वेष , अभिनिवेश हे पाच क्लेश आहे
जीवात्म्याला अविद्या इत्यादी कारणामुळे क्लेश होतात. हे क्लेश चित्तात जोपर्यंत असतात, तोपर्यंत सत्त्व, रज आणि तम ह्या त्रीगुणांचा परिणाम असलेला संसार

सतात दृढ होत असतो.

अविद्या इत्यादी क्लेश हे प्रसूप्त, तनु, विच्छिन्न, उदार यापैकी एका अवस्थेत असतात. हे चार क्लेश अविद्यामुळे तयार होतात. अविद्या जागरूकता नसल्यामुळे तयार होते.

विवेकख्याती - द्रष्टा असा मी , दृश्य असलेले चित्त आणि त्याच्या वृत्ती याहून वेगळा आहे असा विवेक होणे.

अविद्या -

अविद्येचे स्वरूप - द्रष्टा व दृश्य यांचा संयोगाचे कारण अविद्या होय.

1) वस्तु अनित्य असून ती नित्य आहे असे वाटणे - शरीर हे सर्व काळ टिकणारे नसून ते तसे वाटते.

2) अशूची असून शुचि आहे - जे मास खातात त्यांना त्यात गैर वाटत नाही ही अविद्या. शरीर हे अशूची स्वरूप असून ते रोज स्वच्छ ठेवावे लागते

3) दू:खरूप असून सुखरूप आहे - जे खाणे आरोग्यदायी नाही तरीही चव चांगली म्हणून खाल्ले जाते

4) ती अनात्म असून ती आत्म आहे असे वाटणे - जीवात्मा हा चेतन आहे, दृश्य जगत,शरीर, सूक्ष्म शरीर हे सर्व जड आहे ,तरीही व्यक्तिला अंतकरण हे चेतन वाटते. हवा वाहताना जाणवते, त्यातील ब्रह्म मुळे ते चेतन असल्यासारखे वाटते. सृष्टी सर्व चेतनमय वाटते कारण त्यात ब्रह्म आहे.

जी वस्तु आहे तशी ती प्रतीत न होता ती त्यापेक्षा वेगळ्या स्वभावाची आहे अशी प्रतीती येणे हे अविद्येचे स्वरूप आहे. चुकीचे आकलन, भ्रम, दंभ, मोह हे सर्व अविद्येत आहे. अविद्येमुळे इतर चार क्लेश मिळतात.

अस्मिता - द्रष्टा पुरुष व दर्शन शकती म्हणजे दृश्य जगताचे दर्शन ज्या शक्तीमुळे होते ते चित्त हे परस्परानहून भिन्न आहे. पण ती एकच आहे असे वाटून ‘बुद्धी म्हणजे मी, किंवा मन म्हणजे मी किंवा शरीर म्हणजे मी’ असे जे वाटते तो अस्मिता क्लेश होय.

इथे आत्म्यामुळे अस्तित्वाची भावना आहे हे लक्षात न घेता व्यक्ति मन व शरीरातील वृत्तीबरोबर अस्तित्वाला जोडतो आणि त्यामुळे दू:ख भोगतो. सर्व जग हे टिकणारे नाही. जसे पाणपोईवर पाणी पिण्यासाठी लोक येतात, तसे नातेसंबंध असतात. तरीही व्यक्ति ममता ठेवतो. तीच गोष्ट वसुबद्दल. ही वस्तु माझी आहे, ती व्यक्ति माझी अमुक आहे असे मानतो ती अविद्या , कारण व्यक्ति कर्तेपणा स्वत:कडे ठेवतो. वास्तविक सर्व कार्ये काळाच्या आणि तीन गुणांच्या वारे होत असतात. काळ व तीन गुणरूपी प्रकृती निर्गुण निराकार ब्रह्माच्या आदेशानुसार करी करत असतात. इथे सर्व बाबतीत कर्ता परमेश्वरच असतो. परमेश्वर पाऊस पाडून अन्न निर्माण करतो, वस्त्रासाठी कापूस देतो, निवाऱ्यासाठी लाकूड देतो, धनासाठी उपजीविकेचे साधन निर्माण करतो, जमिनीत सोने, हीरे तयार करतो, लोकांच्या हृदयात राहून पावला पावलावर मदत करतो. कर्ता परमेश्वर आहे म्हणजे सर्व काही परमेश्वराचे आहे. पण
व्यावहारीक पातळीवर व्यक्ति सर्व ‘हे माझे’ आहे म्हणून अहंकार, कर्तेपणा व ममता ठेवतो त्यामुळे दु:ख भोगतो.

आत्मा ‘सत चित आनंद’ स्वरूप आहे. सत म्हणजे आस्तित्व , चित म्हणजे जागरूकता ,दृष्टेपणा, जाणीव,ज्ञान , आनंद म्हणजे सुखात्मता

आत्म्यामुळे ‘आहे’ पणा हे अस्तित्वाचे स्फुरण आहे. मनामधील ज्या वृत्ती , जे

विचार ह्यांचा एकाकार होऊन व्यक्ति ‘ मी आहे ‘ असे वाटून घेतो.मग देहाचा विचार करून ‘मी देह आहे’ असे वाटून घेतो. देहाच्या पलीकडे आत्म्याचे ज्ञान त्याला नसते. म्हणजेच अस्मिता वाटणे याच्या मुळाशी अविद्या आहे.

राग - योग सूत्रा प्रमाणे राग म्हणजे आसक्ती. एखादा पदार्थ खाल्ल्यावर आवडणे व तो पुन्हा खाणे हे नैसर्गिक आहे. पण जर स्वत:ला आनंद मिळवा म्हणून खाणे तसेच तो पदार्थ जर मिळाला नाही, तर अस्वस्थ वाटणे हे त्यात आसक्ती असण्याचे लक्षण आहे. इथे व्यक्ति नैसर्गिक गरजेपेक्षा अधिक, वस्तूला आनंदाचे साधन समजून त्याचे सेवन करत आहे आणि त्यावर सुखासाठी अवलंबून राहत आहे.

जर विषयात आसक्ती असेल तर ती न मिळाल्याने दू:ख व क्लेश होतो. तात्पुरता आनंद वस्तु मध्ये, विषयामध्ये आहे असे वाटणे ही अविद्या आहे. त्यामुळे राग क्लेश तयार होतो व व्यक्ति विषयांच्या मागे लागतो. ती न मिळाल्यास दू:खि होतो.

सुखांचा अनुभव घडल्यानंतर ही सुखे आणि ती मिळवून देणारी साधने मला नेहमी प्राप्त व्हावीत, जवळ असावीत अशा प्रकारची लालसा चित्तात उत्पन्न होतो तोच राग नामक क्लेश होय.

सुखाचा अनुभव कसा मिळतो - प्रारब्धानुसार सुख मिळते , चाणक्य रिती प्रमाणे स्वत:चा (कर्तव्य व वेद धर्माप्रमाणे)जो धर्म आहे , त्याचे पालन केल्याने सुख मिळते.
सुख साधनामुळे मिळते ही अविद्या आहे. शरीरास व्यवहारास आवश्यक त्या गोष्टी जवळ ठेवणे म्हणजे राग नाही. सुख मिळवून देणारी साधने अनित्य आहे,

जे अनित्य आहे ते नित्य आहे असे मानणे ही अविद्या. उदाहरण - लाडू खाऊन संपणार आहे , पैसे खर्च होणार आहे , तरी मोठ्या प्रमाणात पैसे जमा करण्याची लालसा होणे , त्यासाठी खूप कष्ट व त्रास करून घेणे.

सुख स्वत:मधील आत्म्यामुळे जाणवते, हे न जाणता विषयांच्या मागे सुखासाठी धावणे हा राग क्लेश आहे.

उदाहरण - पिझ्झा खाणे हा राग होय. नंतर पोट खराब होणे, पोट वाढणे हा क्लेश होय.
श्रेयस म्हणजे काय शरीरासाठी, आरोग्यासाठी धर्माप्रमाणे योग्य आहे. प्रेयस म्हणजे काय प्रिय वाटते. राग म्हणजे प्रेयस प्रमाणे वागणे.
सुखासाठी एखाद्या गोष्टी वर अवलंबून राहणे चुकीचे आहे. कारण आत्मा आनंदस्वरूप आहे, चिरकाल आनंदासाठी योगपद्धत भगवंताने सांगितलेली आहे. समझा विषयसुख मिळाले की दुसऱ्या गोष्टीबद्दल , व्यक्तीबद्दल द्वेष वाटू शकतो व आपण सर्व सुखी आहो असा अहंकारही होतो. ती विषय वस्तु गमावल्यावर दू:ख होतो व अहंकार नष्ट होतो.

द्वेष - दू:खानुभवानंतर हे दू:ख अनुभवणे व त्याचा त्रास होणे हे नैसर्गिक आहे. शरीरामध्ये जखम झाली तर त्याचा त्रास होणारच. दु:ख पुन्हा होऊ नये म्हणून उपाययोजना करणे ही बुद्धिमत्ता होय. भगवान श्रीकृष्ण हे मथुरेवर होणारे हल्ले पाहून ते द्वारकेला राहायला गेले. द्वारकेला सगळीकडे तटबंदी बांधून ती सुरक्षित केली. इथे त्यांनी दू:ख स्वीकारून स्वतचे व इतरांचे सरकषाण करण्यासाठी योग्य ती उपाययोजना केली.
त्यांची कारणे ह्यांचा माझा संबंध पुन: केव्हाही न होवो अशा प्रकारची जी प्रतिकूल

संवेदना चित्तात उत्पन्न होते तो 'द्वेष होय. राग साठी सुखानुभव येतो, तर द्वेष चित्तात उत्पन्न होण्याला प्रथम दू:खानुभव घडावा लागतो. या दू:खसंवेदनेमुळे पुन्हा केव्हाही प्राप्त न होवो आणि दू:खाला कारणीभूत असलेली परिस्थिति मला केव्हाही प्राप्त न होवो अशी जी मनात वृत्ती उत्पन्न होते तिला 'द्वेष ' म्हणतात.

चित्त सत्त्व, रज, तम या त्रिगुणांनी बनलेले आहे. जीवांना सुखदू:खाचे भोग घडवित भोगवर्गातून अपवर्गाच्या म्हणजे मोक्षाच्या मार्गाकडे न्यावे अशी जी त्रिगुणातील शक्ति तिला भोगापगार्थता हे नाव आहे. चित्ताची जोपर्यंत इंद्रियजन्य सुखांकडे ओढ असते, तोपर्यंत त्रिगुणांच्या भोगर्थतेचा काळ असतो. ह्या काळात राग द्वेष इंद्रियजन्य सुखाविषयी नांदत असतात. चित्त निर्मल होत जाते, इंद्रियजन्य सुखाकडील ओढ कमी होऊ लागते, व इंद्रियजन्य दू:ख सोसण्याची शक्ति येते.

मोक्ष मिळाल्यावर हे ताप ही जातात - आधिदैविक , आधी भौतिक, आध्यात्मिक
आधिदैविक - निसर्गातून होणारा त्रास - ऊन, पाऊस, थंडी
अधिभौतिक - इतर जीवांकडून होणारा त्रास, आपल्या इच्छेच्या ,अपेक्षेच्या विपरीत अचानक कोणीतरी काहीतरी करते, जीव त्याचा विचार दिवसभर करत स्वत:ला त्रास करून घेतो.डास चावणे
आध्यात्मिक - आपल्या आतून होणारा त्रास - रोग, वाईट स्मृति ,मन अस्वस्थ
तीन प्रकारचे दु:ख प्रारब्ध कर्मामुळे मिळते
अनिच्छा , परिच्छा, स्वेच्छा
अनिच्छा - आपली इच्छा नसते , पण बाहेरच काही इच्छेविरुद्ध किंवा विपरीत घडते. एखाद्याचे निधन झाले
परिच्छा - दुसऱ्याच्या सांगण्यावरून आपण चूक करतो व त्याचे फळ भोगतो
स्वेच्छा - आपण काहीतरी चुकीचे निर्णय घेतो आणि फसतो. असे वाटते आपण

असे नसते केले तर बरे झाले असते.

तीन तापाचे शमन व्हावे यासाठी शांति पाठ उपनिषदात सांगितलेले आहे.त्यात ओम शांती: शांती: शांती: असे तीन वेळा शांती: तीन ताप जावे व ते कार्य करताना येऊ नये म्हणून असतात.

5) अभिनिवेश -
शरीररूप जो मी आहे, त्या मीने कधी मरू नये, तर निरंतर असावे. अश्या स्वरूपाचा दृढ संस्कार म्हणजे अभिनिवेश होय.

वस्तुत: शरीर हे अनात्मा (जड, अचेतन)आहे , पण अविद्येने हे शरीरच मी आहे, अशी त्याविषयी आत्मबुद्धी झालेली असते. मग जास्तीत जास्त भोग भोगण्यासाठी शरीर नित्य असावे व त्याला मरण येऊ नये अशी वासना सहजपणे चित्तात स्फुरते हा जो संस्कार आहे तो अभिनिवेश होय. हा क्लेश अविद्येमुळे होतो.

तीन प्रकारचे भय प्रत्येकाला आहे
1) मृत्यूचे भय
2) अज्ञानाचे भय
3) दू:खाचे भय

ते वाटण्याचे कारण आपल्या स्व स्वरूपाचे अज्ञान. स्वरूप हे ब्रह्म तत्व आहे, ते सत-चित-आनंद स्वरूप आहे असे उपनिषद सांगतात. सत म्हणजे अस्तित्व. शरीर मेले तरी आत्मा मरत नाही, तो कापता येत नाही, जाळता येत नाही, बुडवता येत नाही, व्यक्ति मेल्यावर नवीन कपडे परिधान करावे त्याप्रमाणे नवीन शरीर

स्वीकारतो असे भगवतगीतेत सांगितले आहे. हे ज्ञान जीवाला नसल्याने मृत्युचे भय वाटते.

ब्रह्म ज्ञान मिळवल्यावर हे भय नाहीसे होते.

2) चित म्हणजे ज्ञान. ब्रह्म हे सर्व काळ सर्व गोष्टी जाणणारा आहे. ब्रह्म ज्ञान झाल्यावर अज्ञानाचे भय जाते.
3) ब्रह्म हे सदा आनंदमय आहे. भगवान श्री कृष्ण हे कितीही संकट आले तरी सदा आनंदात होते.

या पाच क्लेशांच्या स्थूल व सूक्ष्म अश्या दोन अवस्था असतात. स्थूल - भौतिक वस्तुचा आस्वाद घेणे , सूक्ष्म - मनातून त्या वस्तुकडे भोग दृष्टीने पाहून त्यात आसक्त होणे.

क्लेश हे प्रसुप्त , तनु , विछिन्न, उदार ह्या चार अवस्थापैकी कोणत्या तरी एका अवस्थेत असतात.
प्रसुप्त - ज्याप्रमाणे मनुष्य झोपेत असताना कोणतेही व्यवहार होत नाही, ह्याप्रमाणे चित्तातील अनेक जन्माच्या वासना या जन्मात निष्क्रिय असतात. ही त्या वासनांची प्रसुप्त अवस्था होय.

तनु - वासना या अंतर्बाह्य परिस्थितीमुळे जागृत होत असतात. आपल्या पूर्वकर्मानुसार जो कर्मवीपाक आपल्यास प्राप्त झालेला असतो, त्यानुसार वासना संस्कारांची जागृती होऊन आपले प्राप्त व्यापार चालू असतात. कधी कधी कर्मविपाकाला प्रतिकूल अश्या वासनाही चित्तात स्फुरतात व त्यानुसार आचरण

करावे अशी इच्छाही होते, पण जाती आयू भोग अश्या वासनाच्या पूर्ततेला अनुकूल नसतात. म्हणून त्यांचे पर्यवसन कृतीमध्ये होत नाही, तर त्या नुसत्या स्फुरतात आणि विलीन होतात.
ह्या अवस्थेला 'तनु' अवस्था म्हणतात.

विच्छिन्न - चित्तातील प्रसुप्त संस्कार जागृत होण्याला अनुकूल परिस्थिति येताच ते जागृत व्हावेत हा मनोधर्मच आहे.

उदाहरण - लाडूचे दुकान पाहिल्यावर लाडू खावासा वाटणे

पण काहीवेळा वासनेची जागृती झाली तरी तिच्या पूर्ततेची इच्छा झाली आणि तरीही एखाद्या प्रबलतर कारणाने दबलेली वासना ही विच्छिन्न वासना होय.
उदाहरण -
भारतामध्ये समाजात शिक्षा होण्याच्या भीतीने माणसे पाप करत नाही ही विच्छिन्न अवस्था. जिथे कायद्याचे संरक्षण नाही व अव्यवस्था आहे तिथे हीच लोक संधीचा उपयोग करून जी वासना दाबलेली होती, त्या वाईट वासने प्रमाणे कृत्य करतात. जसे सिरिया देशात होते.

उदार - अंतरबाह्य परिस्थिति वासनेला अनुकूल असल्याने ती पूर्ण जागृत झालेली असते , तसेच वासनेला अनुसरून वागण्यास दूसरा कसलाच प्रतिबंध नसतो, अश्या प्रसंगी त्या शुभाशुभ वासनेला अनुसरून आपण बऱ्यावाईट कर्मात प्रवृत्त होत असतो.त्या कृत्यात प्रवृत्त करणाऱ्या वासना उदार अवस्थेत असतात.

कर्माशयाचे स्वरूप

आपण केलेल्या प्रत्येक कर्माचे संस्कार अंतकरणात जमा होतात.त्या संस्काराचा संचय म्हणजे कर्मशाय होय.

कर्मशायचे मूळ असलेले अविद्यादी क्लेश जोपर्यंत चित्तात आहे, तोपर्यंत कर्माशयाचा विपाक म्हणजे वासनाप्रमाणे जाती, आयू व भोग (सुख आणि दू:ख) मिळतात.

इंद्रियांची विषयांकडील ओढ हीच कर्म करण्यासाठी भोग योनितिल जीवांना प्रवृत्त करता असते.

भूक लागली की अन्न मिळवून भागवायची,
तहान लागली की पाणी प्यायचे.
ऊन,थंडी, पाऊसपासून वाचवायचे,
निसर्गप्रेरणेने प्रजनन करायचे, अशाप्रकारे सर्व जीव जगतात.
तिथे फक्त उदार अवस्था असते

जिथे (मनुष्य योनीत) मानसिक विकास झाला आहे, तिथे तनु किंवा विछिन्न अवस्था असतात.

कर्माची प्रवृत्ती चार प्रकारची असते
1) शारीरिक - फक्त शरीर क्रियासाठी
2) मानसिक - शरीर क्रियेसाठी + मनोविकाराच्या अधीन होऊन केलेले कर्म

3) बौद्धिक - शरीर क्रियेसाठी + मनोविकाराच्या अधीन होऊन केलेले कर्म + पण इथे व्यक्ति मध्ये बुद्धीचे वर्चस्व असते, म्हणून परिस्थितीनुसार जे योग्य तसे आचरण घडते. इथे बुद्धीच्या जोरावर व्यवहार होतो.
वरील तीन ही अवस्थेत विषय सेवन, भोग भोगण्याकडे कल असतो, इथे व्यक्ति समाधानी नसतो.
4) आध्यात्मिक - जेव्हा व्यक्तिला लक्षात येते की कामभोगांनी काम शांत होत नाही, तर तो तूप घातलेल्या अग्निप्रमाणे पुन: वाढतच असतो, असे अनेकवार घडते, तेव्हा व्यक्तीच्या मनात शुभ वासना जागृत होतात. त्या प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न मग उदार अश्या अवस्थांतून जातात व व्यक्ति शुभाचरण करतो.

बौद्धिक पातळीवर विच्छिन्न म्हणजेच दबलेल्या वासनामुळे मनोविकार होण्याची शक्यता असते.
चांगल्या वासना भोगून संपवायच्या व वाईट वासना त्यागून (मनापासून नाकारून, हे माझ्यासाठी योग्य नाही, मी हे करणार नाही)संपावयाच्या. नाहीतर जास्त काळ दाबून राहिल्यावर मनोविकार होऊ शकतो.

आध्यात्मिक पातळीवर मनोविकार होण्याचा प्रश्न नसतो कारण व्यक्ति स्वत:हून इंद्रियविषयानपासून दूर जातो व परेमेश्वरावर मन केन्द्रित करतो. भोग ते योग या प्रवासात अशुभ वासना उलटा प्रवास करत उदार ते प्रसुप्त अवस्थेत जातात. पुढे ऋतंबरा प्रज्ञेचा उदय झाल्यावर त्या नष्ट होतात. शुभ वासना प्रसुप्त ते उदार अवस्थेत जातात.

जीवन प्रवास - दृश्याच्या ठिकाणी सटव, राज, तम हे त्रिगुण आहे.
सत्वगुण - प्रकाश , ज्ञान, स्थिति

रजगुण - क्रिया
तमगुण - संहार

हे धर्म अश्या वृत्ती दृश्यामध्ये प्रकट होत असतात. दृश्य जगत हे उत्पत्ति,स्थिति व लय रूप आहे, पाच महाभूते, इंद्रिये हे जीवाला जन्म देऊन सुख:दुखाचे भोग घडवून अंती त्याला मोक्षाची प्राप्ती करून देणासाठी आहे. मोक्ष जो पर्यन्त मिळत नाही तोपर्यंत जीव जन्म मृत्यू चक्रात अडकलेला असतो.

प्रज्ञा -
चित्ताचे जे व्यापार चालत असतात ते चित्तातील प्रज्ञेमुळे चालत असतात.
प्रज्ञा म्हणजे प्रमाण ज्ञान , आगम ज्ञान या दोन्ही ज्ञानाच्या आधारावर अनुमान प्रमाणाच्या साहाय्याने विकास पावत जाणारी बुद्धीची जाणीवरूपि शक्ति होय. जाणीव किंवा ज्ञान हा चित्ताचा धर्मच होय. त्या ज्ञानात जेव्हा काही प्रकर्ष दृष्टीस पडतो, तेव्हा त्याला प्रज्ञा असे म्हणतात. सामान्य ज्ञांनाच्या पलीकडे व्यक्तिला जे विशेष ज्ञान होते त्याला प्रज्ञा असे म्हणतात.

प्रत्येक कर्म हे ज्ञान व इच्छा यामुळे केले जाते. ज्ञान हे श्रवण, मनन,निधीध्यास करून , प्रमाणांच्या आधाराने (प्रत्यक्ष, अनुमान,आगाम, अर्थतपती,अनुप्लब्धी,उपमान इत्यादि द्वारे) मिळवले जाते.
कर्म करण्यासाठी दोन प्रकारचे निर्णयात्मक ज्ञान लागते
1)कोणत्या साधनांची पूर्तता होईल
2) साधनाचा उपयोग कसा करावा

या ज्ञाना मुळे प्राणशक्तीला चालना मिळून, या शक्तीच्या सहाय्याने कर्मेंद्रिये व

ज्ञानेद्रिये प्रवृत्त होतात व उद्दिष्ट्य प्राप्त करून घेतात. अश्याप्रकारे बुद्धीच्या साहायाने जीवाला सुखात्मक किंवा दुखात्मक भोग होतात. जर दु:ख झाले तर , व्यक्ति आपले साधनविषयक ज्ञानात उणीव आहे असे समजून दु:ख मिळण्याचे कारण कोणते याचा विचार करतो. चिंतनातून चूक लक्षात आल्यावर ज्ञानात भर पडते किंवा अज्ञान तसेच राहते.

आशयाप्रकारे व्यक्तीच्या जीवनात ज्ञांनामध्ये भर पडत जाते, तसेच भोग भोगण्याची साधने , क्रिया यात बादल होऊन ते अधिक उन्नत व व्यापक होऊ लागतात.

मनुष्याकडून जे सुखदुखात्मक भोग भोगले जातात. त्याच्या मागे ज्ञान (कमी ते जास्त अश्या प्रमाणात असलेले), इच्छा किंवा वासना , क्रिया या नेहमी असतात. बाह्य परिस्थितीमुळे वासना निर्माण होतात. कर्म केल्याने अंत:करणात संस्कार तयार होतो. त्या संस्कारामुळे इच्छा उत्पन्न होतात.

अंत:करणात उत्पन्न होणाऱ्या इच्छा या चार प्रकारच्या असतात.

1) प्रेप्सा - पूर्वानुभवामुळे एखादी गोष्ट योग्य आहे हा विवेक झाल्यावर, किंवा असे निश्चित ज्ञान आपल्या ठिकाणी असते. बाह्य परिस्थिति अनुकूल असेल , तर ती इष्ट गोष्ट मिळावी अशी इच्छा अंत:करणात होते ह्याला प्रेप्सा म्हणतात.

उदाहरण - पाऊस पडून थंड वातावरण झाल्यावर, भजी खायची इच्छा होते.

2) जिहासा - अनिष्ट गोष्ट टाळावी ही इच्छा

3) जिज्ञासा - एखाद्या गोष्टीविषयी अधिक ज्ञान मिळावे ही इच्छा

4) चिकीर्षा- या तीन प्रकारच्या इच्छापैकी जी इच्छा अंत:करणात उत्पन्न झाली असेल तिच्या पुर्ततेसाठी काहीतरी क्रिया करावी अशी जी इच्छा होय.

जर संस्कार नसतील किंवा ते नष्ट झाले तर इच्छा उत्पन्न होणार नाही.मग अनावश्यक वासनेच्या अधीन असलेले कर्म होणार नाही. मग कर्माशयात संस्कारच नसल्यामुळे त्याला पुन्हा जन्म घ्यावा लागणार नाही. मोक्ष मिळालेल्या व्यक्तीचे

संस्कार सुद्धा नष्ट होतात व तो ब्रह्मामध्ये लीन होऊन पुन्हा जन्म घेत नाही. जन्म कोणत्याही योनीत घेऊ दे , त्याला दू:खच मिळते. सुख हे दू:खाचे बीज ज्यात आहे असे असते. जीव सुखाची अपेक्षा करतो. पण प्रत्येक वेळी काही कारणाने इच्छा पूर्ण होईलच असे नाही, मग त्याला दू:ख होते. म्हणून चित्तशुद्धी करून , चित्तातील वासना त्यागून मोक्ष मिळवण्यासाठी प्रयत्न केला पाहिजे.

जाती आयू भोग -
कर्माप्रमाणे जीवाला जाती मिळते, म्हणजेच योनि मिळते. त्याने पुण्य, ईश्वरभक्ती केले असेल तर स्वर्गात उच्च योनि मिळते, रजोगुणी असेल तर मनुष्याचा जन्म मिळतो, तमोगुणी असेल तर पशु,किडा इत्यादी नीच योनी किंवा नरकात जावे लागते.
जीवाला किती वर्षाचे आयुष्य मिळेल तसेच तो कोणती सुख आणि दू:ख अनुभवेल हे ही त्याच्या कर्मावर ठरते. जो भरपूर पाप करतो त्याला कर्मानुसार दू:ख मिळते. जो पुण्य करतो ,त्याला सूख मिळते. जो जन्म घेतो त्याच्या हातून पाप होण्याची शक्यता असते आणि त्या जोगे दू:ख मिळण्याची ही शक्यता असते. जो मोक्ष मिळवतो तो स्वर्गाच्याही पलीकडे वर ब्रह्मामध्ये जाऊन मिळतो. त्याला पुन्हा जन्म घ्यावा लागत नाही.

कर्मशायाप्रमाणे जाती-आयू-भोग मिळतो त्यावेळी अंत:करणात गेल्या जनमचे संस्कार असतात. बाह्य परिस्थितीप्रमाणे त्यातील काही संस्कार प्रकट होतात व इच्छा निर्माण होऊन कार्य घडते.
वासना असंख्य असल्या तरी त्यांचा नाश होऊ शकतो.

वासनाचे हेतु - अविद्यादी पाच क्लेश यामुळे वासना तयार होतात. उदाहरण - राग म्हणजे विषय आसक्ती, या सर्व क्लेशचे कारण अविद्या, तेच वासना निर्माण होण्याचे कारण

वासनाचे फळे - जाती , आयुष्य , भोग

वासना उत्पन्न करणारे विचार - शब्द,रूप,रस ,गंध,स्पर्श रूपी विषय

वासनांचे आश्रयस्थान - चित्त

ह्या वरील चार गोष्टींमुळे वासनांचा संग्रह होतो. वरील चार चा अभाव असेल तर वासनांचाही अभाव होतो.

वाईट वासनांच्या पूर्तीसाठी व्यक्ति अधर्माने वागतो. ईश्वर सर्वत्र व सर्वांच्या हृदयातही आहे. तो साक्षी भावाने सर्व पाहत असतो. पापाचे फळ म्हणून जीवाला तीन प्रकारचे ताप मिळतात. राजा असो व रंक, त्यातून कोणी सुटत नाही.

क्लेशांचा नाश केला की वासना निर्माण होत नाही.

पाच क्लेश कसे नष्ट करायचे -

1) स्वाध्याय 2) धारणा , ध्यान , समाधी 3) ईश्वरभक्ती 4) तप 5) ईश्वराला सर्व कर्म अर्पण करणे, सेवा 6) आपल्या मनातील विचारणबद्दल,आपल्या कर्माबद्दल जागरूकता

वासनांचे आश्रयस्थान हे चित्त आहे. चित्त शुद्ध असेल तर मन शांति मिळते. त्यासाठी मनात योग्य धारणा (सात्विक गोष्टीचे चिंतन, ईश्वरभक्ती) ठेवावी लागते. चित्तात मल(काम,क्रोध,मद,मत्सर,द्वेष,भय, चिंता, विचित्र असा तथ्यावर आधारित नसलेला विचार, हिंसा,मोह,लोभ,आळस,अज्ञान,तमासिक व्यक्तीचे, त्यांनी केलेल्या पापाचे चिंतन) असेल तर त्यामुळे मन अस्थिर होते. बाहेर कितीही अनुकूल परिस्थिति असेल तरी तो माणूस दु:ख भोगतो.

म्हणजेच जाती ,आयू , भोग हे सुखात्मक किंवा दुखात्मक होणे हे वासनांचे आश्रयस्थान चित्त त्यावर अवलंबून असते. चित्त हाच संसार होय, म्हणून ते

प्रयत्नाने शुद्ध करावे. त्यात बाह्य परिस्थितीमुळे मल येता कामा नये. आला तरी तो योग्य विचार करून साफ करता यायला हवा. साधकाच्या मनात काही कारणाने कामुक विचार आला तर, त्याने वैराग्य धारण केलेल्या आपल्या गुरूला आठवावे किंवा देवाची मूर्ति डोळ्यासमोर आणावी.

वासनाचे चौथे स्थान विषयांचे विचार. ते नाश करण्यासाठी वैराग्य हा उपाय योगसूत्रात सांगितलेला आहे. त्याबद्दल याआधी पाहिलेले आहे.

कोणतेही कर्म एकाग्रतेने करण्यासाठी त्या कर्माच्या विषयामध्ये रस घेणे आवश्यक असते. गोष्ट आवडीची असेल तर ती सहज कर्ता येते.
कर्माचे प्रकार

प्रारब्ध , संचित , क्रियमाण
1) संचित - जे कर्म भोगलेले नाही , जे कर्माशयात जमा आहे
2) प्रारब्ध - परमात्म्याच्या कृपेने कर्माशयातील संचितापैकी फल देण्यासाठी परीपक्व झाले आहे, ज्या कर्माचे फळ मिळण्यास सुरुवात झालेली आहे, जे वर्तमानात जीव भोगतो.

प्रारब्ध कर्माचे फळ - जाती, आयू , भोग (सुख आणि दू:ख) , त्रिविध ताप कोणालाही चुकलेले नाही. अगदी श्री राम यांना ही राज्य सोडून वनवास मिळाला व सीता देवींचे अपहरण झाले यामुळे दू:ख झाले. श्री रामांचे वडील दशरथ यांच्या चुकीमुळे श्रावण बाळाचा मृत्यू झाला. मग श्रावण बाळाच्या आईवडीलांनी दशरथ महाराजांना शाप दिला की तुलाही पुत्र विरहाचे दू:ख होईल व प्रारब्धामुळे त्यांना राम राजमहाल सोडून वनात जाताना पहावे लागले.

क्रियमाण कर्म - वर्तमानात प्रारब्ध कर्म भोगताना नवीन कर्म करण्याचे स्वातंत्र्य जिवाकडे असते. क्रियमाण कर्म करून स्वत:चे भविष्य बदलू शकतो. वर्तमानातील कर्माच्या आधारावर भविष्यात जाती आयू ,भोग मिळतात किंवा अष्टांग योग मार्गाने मोक्ष मिळतो. इथे माणूस पुर्णपणे प्रारब्धाच्या अधीन नसतो. वेदीक मार्गाने स्वत:चे आयुष्य योगी धार्मिक कर्म करून बदलू शकतो.

काळाच्या अनुषंगाने तीन प्रकारचे दु:ख

1) भूतकाळात दू:ख भोगून संपलेले असते

2) चालू काळात भोगावे लागणारे दू:ख, त्याचा भोग आपल्यास घडत असतो. ती दू:ख भोगून संपवायची असतात.

3) जे अजून प्राप्त झाले नाही, तरी भविष्यात भोगावे लागणार आहे , असे दु:ख. योगमार्गाने, पुण्यकर्माने दूर करता येते, त्याचा नाश होतो.

चित्ताचे स्वरूप -
चित्त हे तीन गुणांनी बनलेले आहे. सत्व,रज आणि तम
वास्तविक पाहता या तीन प्रकारे सृष्टी व जीव व्यक्त होताना दिसतात. विद्यार्थी सत्वगुण धारण करून ज्ञान मिळवण्यासाठी अभ्यास करतो, गृहस्थ रजोगुण धारण करून विविध क्रिया करून धन मिळवतो, न्याय व्यवस्था तमोगुणाचा आधार घेऊन तमोगुणी व्यक्तिला मृत्युदंड (जो नैसर्गिक मृत्यू नाही असा मुद्दाम या व्यक्तीच्या हत्येचा आदेश) देते.
ज्ञाना मुळे व्यक्तिला दीर्घ काळ आरोग्यदायी, सुखी जीवन जगता येते. क्रियेमुळे व्यक्तिला किर्ति, धन , संपत्ति मिळवता येते. तमोगुणामुळे ज्या वाईट गोष्टी आहे त्यापासून व्यक्तिला दूर राहता येते, अन्याय टाळता येतो. उदाहरण - क्रोध करणे, हिंसा करणे हा तमोगुण. जर मुलाला व्यसन लागल्याचे कळताच त्याच्या एक थोबाडीत मारणे हे जर त्याच्या वडिलांनी केले तरच त्या मुलाला आयुष्यभर व्यसन करायचे नाही हा धडा मिळेल. तेवढ्यापुरती तमोगुण धारण करणे हे त्या वडिलांचे कर्तव्य होते. हाच तमोगुण जर अनावश्यक कारणासाठी वापरला तर अधर्म होतो. त्याच वडिलांनी एका दुसऱ्याच्या मुलाच्या थोबाडीत मारून त्याची सायकल हिसकावून आपल्या मुलाला दिली, तर त्या तमोगुणा मुले अधर्म होतो.

म्हणजेच तीन ही गुण हे चांगले का वाईट हे व्यक्ति धर्माने वागत आहे का अधर्माने वागत आहे त्यावर ठरते.
मग पुढचा प्रश्न येतो - धर्म आणि अधर्म काय ते कसे ठरवायचे.
यावर पुढे स्वतंत्रपणे स्पष्टीकरण दिलेले आहे.

चित्तामध्ये वृत्ती बाह्य किंवा मनातील क्रियामुळे (कल्पना करणे, आठवणे, चिंतन करणे, मनन करणे, इच्छा करणे, समजून घेणे) तयार होतात.

चित्तातील वृत्ती जेव्हा थांबतात, तेव्हा चित्ताला परमात्म्याच्या स्वरूपाचे ज्ञान होते, यालाच योग म्हणतात. सूर्यचे प्रतिबिंब जर तळ्यात दिसत असेल यहा अर्थ पाणी स्थिर आणि स्वच्छ आहे. त्याचप्रमाणे चित्त स्थिर व स्वच्छ असेल तरच त्यात परम्यातम्याचा साक्षात्कार होतो.

चित्ताचे भाग -
स्थूल शरीर ज्याप्रमाणे दिसते, त्याप्रमाणे सूक्ष्म शरीर दिसत नाही.पण त्याचा अनुभव सर्व जीवांना येतो. ज्याप्रमाणे वायु दिसत नाही, पण त्याचा अनुभव येतो. तसाच प्रत्येकाला अवतीभोवती जे घडत असेल किंवा मनात एखादा विचार आला की आत संवेदना जाणवते, त्याप्रमाणे श्वास घेणे जलद किंवा धीमे होते.याचा अर्थ स्थूल शरीर व सूक्ष्म शरीर हे जोडलेले आहे. एकमेकांचा परिणाम एकमेकांवर होतो.
अंत:करणाचे मन, बुद्धी, चित्त , अहंकार असे त्याच्या कार्यानुसार वर्गीकरण पुराणात केलेले आहे. उपनिषदमध्ये शरीरात असणारे विविध कोशांचे वर्णन आहे. शरीरात
अन्नमय कोश - अन्नापासून बनलेले स्थूल शरीर - मास,हाडे,स्नायू,रक्त इत्यादि जे ऑपरेशन केल्यावर दिसते व बाहेरून दिसते ते

प्राणमय कोश - आपल्या शरीराच्या बाह्य स्वरुपातील सर्व हालचाली (चालणे,उठणे,कर्मेंद्रिये व ज्ञांनेद्रिये यांचे कार्य) व शरीराच्या आतील हालचाली (हृदयाचे कार्य, फुफुस व वैद्यकशास्त्रात सांगितलेल्या शरीरातील घडामोडी,मल विसर्जन इत्यादी) हे प्राणवायू मुळे होते. शरीरात प्राण पाच प्रकारे कार्य करतो,म्हणून त्याचे पाच प्रकार दिलेले आहे - प्राण,अपान,समान,उदान, व्यान

मनोमय कोश - यालाच अंत:कारण किंवा चित्त म्हणतात.हे स्थूल शरीराशी प्राणमाय कोशाद्वारे जोडलेले असते.
मनोमय कोशात काय काय होते -
संकल्प
भाव
चित्तवृत्ती - प्रमाण,विपर्याय,विकल्प,स्मृति,निद्रा
अहंकार
इच्छा ,वासना
श्रद्धा, आशा
सद्गगुण, सहनशीलता
कलाकौशल्य
ज्ञान

चित्तमल - चित्त दूषित झाले असे केव्हा म्हणतो जेव्हा हे चित्तात असते --
मनोविकार - षडरिपु
वासना
विक्षेप
क्लेश
आसक्ती

मनाच्या चंचलतेमुळे व्यक्ति बाह्य विषयाकडे प्रेरित होतो.
अष्टांग योगाचे पालन केल्याने चित्तातील मल जातो, व मन शांत होऊन परम्यातम्याशी जोडले जाते. तसे कायम जोडले गेल्यावर चित्तात मल येत नाही.

कारण परमेश्वर पूर्ण आहे आणि तीन गुणांच्या पलीकडे आहे.
अंत:करणाचे कार्यानुसार भाग -
1) मन - जेव्हा व्यक्ति विचार करतो, त्यानुसार भाव उत्पन्न होतात. हे सर्व मनामध्ये होते. विचार करण्याच्या क्रियेचा अनुभाव कपाळाच्या भोवती येतो. तिथे आज्ञाचक्र असते. भावना अनुभवण्याचा अनुभव हृदयापाशी येतो.तिथे अनाहत चक्र असते.

2) बुद्धी - गणपति ही बुद्धिची देवता आहे. व्यक्ति जेव्हा गणेश भक्ति करतो, पुजा करतो , गायत्री मंत्राचा जप करतो, सूर्यदेवाची उपासना करतो, विष्णुसहस्त्रानाम म्हणतो, त्याचे फळ म्हणून त्याची बुद्धी तीक्ष्ण होते. त्याला योग्य काय अयोग्य काय , खरे काय , खोटे काय ते कळते. या ज्ञांनामुळे त्याच्या अनेक समस्या दूर होतात.या ज्ञांनामुळे तो योग्य निर्णय घेतो, कार्य कुशलतेने करतो व मन शांत होते.

या उलट दुसरी आहे ती कुबुद्धी, यामध्ये व्यक्ति रजोगुणी झाला असेल तर वस्तु , धन मिळवण्याच्या मागे लागतो, जर तमोगुणी असेल तर इतरांकडून वस्तु अधर्माने कश्या मिळवता येतील, त्यांना त्रास देऊन आपल्याला हवे ते कसे मिळवता येईल याचा विचार करतो. याचे फळ म्हणून परमेश्वर त्या व्यक्तिला काम,क्रोध,अज्ञान,भय,चिंता व नरक देतो. अशी व्यक्ति सदैव दू:खि असते, व अशयांचे मन अस्थिर असते. या कुबुद्धीने वागणाऱ्याना मोक्ष मिळत नाही

3) चित्त - चित्तातून तीन गुण प्रकट होतात. एकावेळी एका गुणाचा प्रभाव चित्तावर असतो. या गुणाप्रमाणे व्यक्ति धर्म करतो किंवा अधर्म करतो, ईश्वराकडे जातो किंवा विषयात आसक्त होतो, योग मार्गावर राहतो किंवा भोग मार्गावर राहतो, सुख शांती अनुभवतो किंवा दू:ख अनुभवतो. चित्तामध्ये वासना (विषयांचा लोभ),संस्कार, स्मृति असतात. जीव मेल्यावर त्याच्याबरोबर हे चित्त नवीन शरीर

धारण करते.मरण्यापूर्वी हे चित्त शुद्ध व भगवंताच्या भक्तिमध्ये मग्न असेल तर मोक्ष मिळतो नाहीतर जशी वासना मारण्याच्या वेळी आहे त्याप्रमाणे नवीन जन्म मिळतो. जर पाप केले असेल तर नरक मिळते. मग नीच योनीत जन्म होतो. जर पुण्य केले असेल तर स्वर्ग मिळतो. पुण्य भोगून संपले की पुन्हा मनुष्य म्हणून जन्म मिळतो. तमोगुणी लोकांना भोगामध्ये आसक्ती असते म्हणून त्यांना पशू,किडे,मुंगी असे शरीर मिळते ज्यात परमेश्वराची भक्ति करून मोक्ष मिळवावा हे ज्ञान नसते. जर रजोगुणी वृत्ती असेल तर परमेश्वर पुन्हा मनुष्य लोकात जन्म देऊन मोक्ष मिळवण्यासाठी प्रयत्न करण्याची संधि देतो. जर सत्त्वगुणी असेल व साधना केली असेल तर त्याला तपस्वी ,ऋषि,देवता अश्या उच्च योनीत जन्म होतो. जर मोक्ष मिळाला तर तो कायमचा मुक्त होतो. पुन्हा जन्म होत नाही.

चित्ताची एकाग्रता साधून जीव भोगी जीवन सोडून योगी होतो तेव्हा त्याच्या चित्ताच्या अवस्था बदलत जातात. सुरुवातील तो तमोगुणी असेल तर त्या चित्ताला मूढ चित्त म्हणतात, रजोगुणी असेल तर त्या चित्ताला क्षिप्त चित्त म्हणतात. ही दोन्ही बहिर्मुखी असतात. बाह्य विषयांकडे त्या चित्ताचे लक्ष असते. जर व्यक्ति सत्त्वगुणी असेल तर तो अंतर्मुखी होऊन ज्ञान संपादन करतो.हळू हळू त्याची एकाग्रता वाढते त्याला एकाग्र चित्त म्हणतात. अश्या एकाग्र चित्तमध्ये योगी धारणा ,ध्यान करतो व त्याला संप्रज्ञान्त समाधी मिळते.मग त्या योग्याच्या चित्तवृत्ती व संस्कारांचा निरोध होतो व त्याला असंप्रज्ञात समाधी मिळते, या चित्ताला निरोध म्हणतात. पुढे त्याला कैवल्य म्हणजे मोक्ष मिळतो.

अहंकार - एकाच ब्रह्म अनेक रूपाने सृष्टी मध्ये जीव रूपाने प्रकट होते, त्याला शरीराची कार्ये करायची असतात , स्वत:ची कर्तव्ये करून व्यवहार करायचा असतो, यासाठी त्यामध्ये ‘मी पणा’ ही जाणीव असते. स्वत:चे अस्तित्व आहे ही

जाणीवच जर नसेल तर व्यक्ति व्यवहार नीट करू शकणार नाही. सृष्टीचे स्वरूप नाम-रूप-व्यवहार असे असल्याने , जर व्यवहार नीट झाला नाही तर तो अधर्म होईल.
अहंकार असल्याने व्यक्ति शरीराची काळजी,स्वच्छता करतो, नात्यामधील जवाबदऱ्या पार पाडतो.व्यवहार तेव्हाच होऊ शकतो जेव्हा दोन व्यक्तींमध्ये भेद आहे. अश्या तात्पुरत्या व्यावहारिक गरजेसाठी अहंकार परमेश्वराने प्रत्येक जीवाला दिलेला आहे.

वृत्तीसारूप्य - निरुद्ध चित्तामध्ये जीव चेतन शक्ति स्वरुपात स्थित असतो. इतरवेळी मूढ ते विक्षिप्त चित्त अवस्थेत तो सानसारिक विषयानमुळे चित्त वृत्तीन्शी एकरूप होतो. आशयावेळी जीवाचे स्वत:विषयीचे ज्ञान हे चित्तवृत्तीप्रमाणे असते. इथे तो द्दष्टा चित्ततील वृत्तीन्शी सरूपता पावल्यासारखा असतो. इथे तो जीव भुकेला असेल तर मी भुकेला आहे, रागावला असेल तर मी रागावला आहे असे समजतो. सूक्ष्म शरीरातील भावनपासून आत्मा वेगळा आहे ह्याचे भान राहत नाही, याला वृत्ती सारूप्य असे म्हणतात

वृतिव्याप्ती - प्रत्येक जीव तीन गुंननपैकी एका गुणात वावरत असतो.त्यातून त्याची वृत्ती दिसून येते. जेव्हा जीव आपल्या वृत्तीने इतर वस्तूंना किंवा जीवांना व्यापतो तेव्हा त्याला वृत्ती व्याप्ती म्हणतात. उदाहरण - शाळेमध्ये शिक्षक विद्यार्थ्यांना अभ्यास करण्याच्या , ज्ञान देण्याच्या वृत्तीने व्यापतात, घरी आई वडील चांगल्या सनस्कराच्या वृत्तीने व्यापतात. मोठे झाल्यावर समाजातील संगतीप्रमाणे व्यक्ति व्यापला जातो व इतरांना व्यापतो. ज्याला अध्यात्मज्ञान असेल तो तो सदैव मुक्त असणाऱ्या परमेश्वराचे ध्यान करत असतो. ईश्वर भक्तीमुळे त्याचे मन भक्तिमय असते. मोक्ष मिळालेल्या व्यक्तीच्या चित्तात वृत्तीच येत नाही, म्हणून तो कोणत्याही

वृत्तीने न व्यापता मुक्तपणे राहतो.
समापत्ती - एखाद्या वस्तुचे ज्ञान होण्यासाठी वृत्तीद्वारे त्या वस्तुला व्यापणे. चित्त बाह्य वस्तुशी तडाकार पावून ते बाह्यविषयकार होते. उदाहरण - एखादा चित्रपट पाहताना व्यक्ति स्वत:ला विसरून त्याचा अनुभव घेतो, त्याचप्रमाणे तो दइंदिन जीवनात वृत्तीद्वारे प्रत्येक गोष्टींशी एकरूप होतो.
चित्त एकरूप होते -
स्थूल देहाशी - मी लहान आहे, मोठा आहे ,कृश आहे, जाडा आहे
प्राणमय कोशाशी - मला खूप भूक लागली, मी थकलो, मी तहानलेला आहे
मनोमय कोशाशी - मला खूप राग आला , मला ही गोष्ट खूप आवडते
विज्ञानमाय कोशाशी (बुद्धी) - मी या गोष्टीचे ज्ञान मिळवले , मी करता आणि भोक्ता आहे.

चिदाभास- चित्त जड आहे , पण आत्म्याच्या चेतन शक्तीमुळे ते चेतन असल्याचा भास होतो.
उदाहरण - स्फटिक जर लाल कापडाच्या शेजारी ठेवला तर तो लाल भासतो. त्याप्रमाणे चेतन पूरुषामुळे चित्त चेतन वाटते, वास्ताविक ते जड आहे, जसे स्थूल शरीर जीवंत असताना चेतन वाटते, मेल्यावर ते दगडाप्रमाणे अचेतन जड असल्याचे दिसते.

तीन प्रकारच्या समापत्ती -
ग्राह्य - बाह्य वस्तूला वृत्तीने व्यापणे. ग्राह्य समापत्ती हे स्फुरण चिदाभासामुळे होते. चिदाभासामुळे अंतकरणातील वृत्ती द्वारे बाह्यवस्तूंचे ज्ञान होते. इथे वृत्तीव्याप्ती म्हणजेच चित्ततील वृत्तीद्वारे वस्तूला व्यापणे, व फलव्याप्ती म्हणजेच चिदाभास या दोन्ही गोष्टींची गरज असते, तेव्हा बाह्य गोष्टींचे ज्ञान होते.

ग्रहण - इथे ज्ञान चित्ताचे होते. चिदाभासाला चित्तामधील वृत्ती व चित्त हे सदा ज्ञात असतात. इथे वृत्तव्याप्तीची गरज नसते.

गृहितृ - इथे लक्ष आत्मज्ञान होणे हे असते. इथे व्यक्तिला आत्म्याचा विशेषत्वाने साक्षात्कार होतो. यालाच विवेकख्याती म्हणतात. इथे त्याला असा अनुभव येतो जेणेकरून तिला आपल्या देह व मनाच्या पलीकडे आपण आहोत हे कळते. हे तेव्हा घडते जेव्हा तो अष्टांग योग किंवा ईश्वर भक्ति दीर्घकाळ करतो, तेव्हा ईश्वरकृपेने त्याला आत्मसाक्षात्कार होतो.
चित्त हे यानंतर बाह्य जग व आत्मा या दोहोशी तदाकार होऊ शकते.

संहत्यकारित्व - अनेक पदार्थ एकत्र येणे ही त्या पदार्थाची संहति होय.
अश्या प्रकारच्या संहति पासून जर एखादे कारी घडून येत असेल तर ते त्या पदार्थाचे संहत्यकारित्व होय.
व्यावहारिक पातळीवर घर हे चुना, माती, विटा यापासून बनते, पण घरचा उपयोग ह्या चुना ,माती इत्यादीला होत नसतो. घर बनते कारण त्यात व्यक्ति राहायला येणार असतो.
आध्यात्मिक पातळीवर चित्त, सूक्ष्म शरीर, स्थूल शरीर हे जड आहे, त्यांचे एक येऊन होणारे कार्य हे त्यात राहणाऱ्या चेतन पुरुषासाठी असते. चित्त व तीन गुण हे जड आहे, त्यांच्या एकत्र येण्यात त्यांचे काहीच प्रयोजन नाही. चित्ताच्या द्वारे जे कार्य होते, ते या चित्ताहून वेगळे असलेला त्यांचा स्वामी, त्याचा भोग होऊन पुढे मोक्ष मिळावा यासाठी असतात.
सत - मी आहे , चित - मी चेतन आहे , आनंद - सुखाची भावना हे ज्ञान सामान्यपणे सर्व जीवांना असते. त्याला आत्म्याचे विशेष ज्ञान होणे म्हणजे

विवेकख्याति होय.

आयुष्यात चित्ताचा प्रवाह अखंडपणे कसा चालू आहे-
चितताात जो गुण प्रबळ त्याप्रमाणे वासना, विचार, भावना उत्पन्न होतात. व त्याप्रमाणे व्यक्ति क्लेश भोगतो व कर्म करतो. कर्माप्रमाणे कर्मफल मिळते. रज , तम वृत्तीमुळे चित्त गढूळ होते व स्वतचे ब्रह्मरूप विसरते, त्यामुळे अविद्यादी क्लेश भोगते. योगमरगाचे अवलंबन केल्याने चित्त निर्मल व शांत राहते. स्वत:च्या स्वरुपात स्थित राहून आनंदाचा सदैव अनुभव घेते.

विवेकख्याती- द्रष्टा मी ‘दृश्य असलेले चित्त आणि त्याच्या वृत्ती’ ह्यांच्याहून वेगळा आहे असा विवेक होणे.

विवेकख्याती झाल्यावर चित्तात संशय, विपर्याय हे राहत नाही.
समस्या - विवेकख्याती होण्याआधी दृष्टा दृश्याला ‘स्व’ समजतो’. अविद्यामुळे हे घडते.
अविद्येचा अभाव झाल्यावर, दृष्टा दृश्यसंयोग जो अविद्येवर अवलंबून असतो तो नाहीसा होतो. ह्या अवस्थेला ‘हान’ म्हणतात. हान म्हणजेच जिवाची कैवल्यावस्था होय. ही अवस्था विवेक ख्यातिची पुढची अवस्था होय.

विवेकख्याती झालेल्या योग्याची मनोवस्था
- त्याचे कर्म जगाच्या कल्यानसाठी असते
- स्वार्थ फक्त पिंडच्या रक्षणासाठी असतो व तोही नसतो
- चित्तातून भय, शोक ,आतृप्ती या वृत्ती निवृत्त झालेल्या असतात.
- प्रेप्सा, जिज्ञासा , जिहासा , चिकीर्षा ह्यांचा विषयांशी असलेला परिणामी

भाव नाहीसा होतो.
चित्ताच्या व्यापारवस्था -
क्षिप्त, मूढ , विक्षिप्त, एकाग्र, निरुद्ध

चित्ताचे जे व्यापार चालतात, ते चित्ततील प्रज्ञे मुळे चालत असतात, जो गुण प्रबळ असेल त्याप्रमाणे ते असतात.

प्रज्ञा - प्रत्यक्ष प्रमाणाच्या द्वारा मिळणारे ज्ञान, आगम ज्ञान ह्या दोन्ही ज्ञांनाच्या आधारावर अनुमान प्रमाणाच्या साहाय्याने विकास पावत जाणारी बुद्धी शक्ती.

चित्तात वास करणाऱ्या काही प्रेरणा असतात तमुळे जीव विविध व्यापारण प्रवृत्त होत असतो. ह्या प्रेरणा सात आहे -
सुरूवातीला या प्रेरणा प्रसुप्त अवस्थेत (बीजरूपात)असतात , उद्बोधक सामग्री मिळताच त्या जागृत होऊन जीवाला देहेंद्रियाच्या व्यापारात प्रवृत्त करतात.
1) प्रेप्सा - आपल्याला काहीतरी प्राप्त व्हावे असे वाटणे
2) जिहासा - ज्यापासून आपल्याला दू:ख होते, ज्याविषयी आपल्याला अप्रीति, द्वेष, तिटकारा वाटल्यामुळे आपल्याला एखादी गोष्ट नको वाटते.
3) जिज्ञासा - काहीतरी नवीन आपल्यास समजावे अशी जी ज्ञान लालसा असते
4) चिकीर्षा - काही तरी करावे असे जे वाटत असते , तसेच वरील तीन इच्छेसाठी प्रयत्न करावे असे वाटणे
5) शोक - गतकालीन अनिष्ट गोष्टींच्या निमित्ताने चितताात उत्पन्न होणारी खेद वृत्ती
6) भय - भविष्यात आपल्यावर काही संकट येईल की काय अश्या प्रकारची वाटणारी भीती
7) अतृप्ती - कितीही व कितीदाही विषय सेवन केले तरी तृप्ती न होणे

या प्रेरणेचे दोन भाग असतात
1) स्थायी भाव 2) वैकृतिक परिणामी भाव
स्थायी भाव - गुलाबाच्या फुलाचा वास घ्यावासा वाटणे व त्यासाठी ते तोडणे
ही आहे प्रेप्सा व त्याचा स्थायी भाव
वैकृतिक - गुलाबाच्या फुलामध्ये नैसर्गिक प्रेरणे पेक्षा आसक्त होणे
स्थायी भाव नैसर्गिक आहे, वैकृतिक मुळे साधक संसारात अडकू शकतो म्हणून त्याने सदा सावध असले पाहिजे.

मोक्ष मिळाल्यावर ह्या प्रेरणा राहत नाही कारण -
प्राप्त करून घेण्यासारखे काही राहत नाही
टाकून देण्यासारखे काही राहत नाही
नवीन समजून घेण्यासारखे काही राहत नाही
नवीन काही करण्यासारखे काही राहत नाही
अविद्या नष्ट झाल्यामुळे शोक,भय हे क्लेश नष्ट होतात. मोक्ष मिळाल्याने तो जीव आत्मानंदात स्थित झाल्याने सदा स्वत:मध्ये तृप्त असतो. म्हणून अष्टांग योग द्वारे मोक्ष मिळवणे गरजेचे आहे. यातच जीवाचे कल्याण आहे. बहिर्मुखतेकडून अंतर्मुखतेकडे जाण्याचा हा प्रवास आहे, विश्वातील अंतिम सत्याकडे जाण्याचा हा प्रवास आहे, जे ब्रह्मांडी तेच पिंडी, त्याचे ज्ञान होण्याचा हा प्रवास आहे.

नातेसंबंध - जग हे नाम, रूप , व्यवहार स्वरूप आहे. ते या तीनमध्ये कालशक्तीच्या प्रभावाने गतिमान आहे. नाती व्यवहारासाठी व संघटित कल्याणकारी उपयुक्त असतात पण त्यामध्ये आसक्ती नसावी कारण

1) ज्याप्रमाणे पान्पोईवर पानी पिण्यासाठी यात्रेकरू येतात, प्रत्येकाची यात्रा भिन्न प्रकारे चालू असते, तरीही ते एका ठिकाणी काही काळपुरते पानी पिण्यासाठी एकत्र येतात, तसेच ज्याप्रमाणे समुद्रात लाकडे वाहत येतात,त्याप्रमाणे लोक जीवनात एकत्र येतात, त्यांच्यात विचारांची , वस्तूंची देवाणघेवाण होते, मग ते आपआपल्या मार्गाने जीवांनात पुढे जातात.

2) प्रत्येकाचे प्रारब्ध वेगळे असते

3) प्रत्येकाची स्वभाव , रुचि भिन्न असते, ज्यांचे स्वभाव व रुचि जुळते ते जास्त काळ एकमेकाबरोबर राहून सहकार्याने आयुष्य जगतात.

चित्तमल कसं घालवावा

रजोगुणी, तमोगुणी विचार, विचार,वृत्ती, भावना मनात येणे, त्यानुसार कृती करावीशी वाटणे हा चित्तमल आहे

उपाय

1) सात्विक आयुष्य जगणे , काम व आराम याचा समतोल ठेवणे, अष्टांग योग चे अवलंबण करणे, संगीत ऐकणे,चित्रपट पाहणे, भजन ऐकणे, कीर्तन पाहणे, संसार दुखमय (तो खरा नसल्यामुळे, परमेश्वरानेच तसा बनवलेला असल्याने) आहे अखंड ईश्वरभक्ती करणे, रामद्वास स्वामी अश्या संतांना किंवा गुरूंना आपल्या समस्या सांगून मनात त्यांचे मार्गदर्शन पाहणे.

2) कोणाला खुश कार्याची गरज नाही. स्वत:बद्दल व आयुष्याबद्दल जागूरुक राहायचे

3) प्रतीपाक्षभावन - या वृत्तीचे फळ अनंत दु:ख , अनंत अज्ञान हेच आहे, याउलट यांच्या आहारी न जाता थोडे सहन केले तर ते तप आहे. काही वेळाने या वृत्ती क्षीण होतात.

4) भीती चिंता परमेश्वरावर सोपायचे. ब्रह्म हे पूर्ण आहे.

5) लक्ष नियंत्रित ठेवणे - लक्ष वर्तमानावर जे कर्म धर्मानुसार करत आहे, त्यावर ठेवायचे, ते करत जायचे. कर्म केल्याने प्रगति होते.

6) योग्य धारणा ठेवायची - गाढ झोपे बद्दल,योगी , साधू, सज्जन व्यक्तिनबद्दल, देवाचे ध्यान करायचे, आवडत्या वस्तु , व्यक्ति ,आवडत्या अनुभवांचे स्मरण, नैसर्गिक गोष्टी फूल, फळ, सूर्, चंद्र, निसर्गसौदर्य, पक्षी मित्र , समुद्र याचा विचार करून, आपल्या क्षमतांचा विचार करून (बुद्धिबळ, कला,संभाषण, चांगले दिसणे) छंदाचा विचार करून, आवडते खाद्य , आवडते सहलीचे ठिकाण

योगमल (योगमार्गातील अडचणी)

१. रोग, व्याधी - योग्य आहार , विहार, झोप, योग्य आचरण करणार्‍या व्यक्तिला रोग होत नाही.
प्रारब्धमुळे शरीरात उणेपणा, अधिकपणा, असमतोल झाला की रोग होतो.

२. अकर्मण्यता - चित्तात तमोगुण वाढला की चित्त मूढत्व, जडत्व, भ्रम, प्रमाद इडयाडी दोषांनी ग्रस्त होते. याला कारण आहारविहरातील अनियमितता किंवा बाह्य कारण असू शकते.
अकर्मण्यतेमुळे ती व्यक्ति योगमार्गावरून दूर होऊ शकते. तमोगुणी वृत्ती हा चित्तमल आहे. त्यात भय, भ्रम, आलस्य, मूढत्व (बुद्धीचा वापर न करणे), प्रमाद (क्रोध, अहंकार, हिंसा) हे येते.

३. संशयवृत्ती - एखाद्या वेळी साधकाच्या मनात योग मार्गाविषयी संशय निर्माण होतो किंवा त्याला वाटते योगमार्ग खूप अवघड आहे. किंवा त्याला योगमरगाचे योग्य फळ मिळेल ना असा संशय असतो. अश्या संशयीवृत्ती मुळे योगी योगमार्ग सोडू शकतो.

४. प्रमाद - योगाभ्यासात प्रगती होत असताना निष्काळजीपणे दुर्लक्ष करून योगाभ्यास न करणे

५. आळस - शरीर व मन या दोन्ही मध्ये जडत्व आलेले असते

६. अविरति - योगमार्गात साधक विषयाबद्दल वैराग्य ठेवतो. पण मनात वासना

शिल्लक असतात. त्या दाबून ठेवलेल्या असेल तर त्या पुन्हा बाहेर येण्याची शक्यता असते. त्या पुन्हा व्यक्त झाल्या तर त्यापासून भोगानंतरही समाधान न होणे, अतृप्त वाटणे म्हणजे अविरति.

७. भ्रांतीदर्शन - ज्या समाधी अवस्थेत चित्त आरुढ झालेले नसून ते तसे आरुढ झालेले आहे असे योगी समजतो, त्यामुळे पुढील अवस्थांचा अभ्यास व्यर्थ होतो.

८. अलब्धभूमिकत्व - साधकाची प्रगति योगमार्गात चित्तामधील (षडरिपु) दोषामुळे थांबते, तो साधक योगमार्गात पुढे जात नाही हे अलब्धभूमीकत्व.

९. अनवस्थितत्व - चित्ताची एकाग्रता न साधता येणे

वरील विघ्ने ईश्वर भक्ति, ईश्वरप्रणिधान, प्रणव जप, अभ्यास, योगासने, प्राणायाम,वैराग्य, स्वाध्याय (पुराण, धार्मिक ग्रंथांचा अभ्यास) करून दूर करता येतो. तसेच संसार दू:ख्मय आहे हे समजून मन स्वाध्यायामध्ये, ईश्वरभक्तीमध्ये लावणे, नम्र असणे, स्वत::शी प्रामाणिक असणे ह्या उपायांनी दूर होतात.

पाच विक्षेप / मनाला होणारे उपद्रव
१) आधिदैविक, आधिभौतिक, आध्यात्मिक अशी तीन प्रकारची दु:खे (ती स्वाध्याय करताना येऊ नये म्हणून शांतिपाठ म्हणतात).
२) मनाचे आस्वास्थ्य - जसे चुकीचे अन्न खाल्ले की पोट बिघडते तसे चुकीचे पाहि ले,ऐकले,बोलले,अनुभवले,केले,की मनात चुकीचे विचार येतात व ते चंचल होते. असे मनात नीट ध्यान लागत नाही. जर मन वस्तु बद्दल इच्छा करत असेल किंवा एखादी इच्छा अपूर्ण राहिल्याने रुखरुख वाटत असेल तर ध्यान नीट लागत नाही.

३) अंगाला कंप उत्पन्न होणे
४) श्वासामधील असमतोल - यासाठी ५ मिनिटे आराम करावा किंवा प्राणायाम करावा
५) प्रश्वासमधील असमतोल

हे ९ योगमल व ५ विक्षेप यामुळे योगमार्गात साधकाला पुढे जाता येत नाही.

चित्त स्थिर करण्याचे उपाय

चित्त स्थिर करण्यासाठी तसेच चित्तमल घालवण्यासाठी पहिली पायारी म्हणजे पूर्ण वैराग्य. संसार एकूण दु:खमय आहे ,त्याबद्दल पुर्णपणे अनासक्त राहून गरज असेल तेव्हा व्यवहार करायचा, जे मिळेल त्यात संतोष मानायचा. अहंकार ठेवायचा नाही, आपण मोठे आहोत , परिपूर्ण आहोत असे वागायचे नाही, स्वत:शी प्रामाणिक राहून ,चांगले आरोग्य कसे ठेवता येईल व ईश्वरभक्ती जास्तीजास्त कशी हौईल याकडे लक्ष दिले तर चित्त स्थिर राहते. सत्संगच ठेवायचा. मनाचा अभ्यास करणे. सकाळ, दुपार , संध्याकाळ या तीन वेळी मनात वेगवेगळे विचार व गरजा उत्पन्न होतात. काम उपभोग, वस्तु, घर, पैसा यामध्ये मन आसक्त असेल तर ते अस्थिर , अतृप्त, चिंता मग्न असे राहते. त्यावर उपाय पुढीलप्रमाणे -
१) पुरुषख्याती - चित्त पुरुषहून वेगळा आहे असा विवेक उत्पन्न होणे. ते झाल्यावर सत्त्व, रज, तम या तीन गुणाबद्दल जे वैराग्य उत्पन्न होते ते पर वैराग्य होय.

पुरुष ख्याति कशी उपयुक्त आहे ते समजून घेण्याआधी मानसिक वृत्ती कशी असते ते आपण पाहूया

निसर्गामध्ये पक्षी ,प्राणी अन्न वस्त्र निवारा , मैथुन , स्वसंरक्षण यामध्ये संतुष्ट असतात.
मनुष्यात बुद्धी अधिक असल्याने परमेश्वराचा बोध करून घेण्याची शक्ति जी प्राण्यात नसते ती मनुष्याकडे असते.
मनुष्य ध्यान किंवा पुजा न करता , अन्न, वस्त्र, निवारा हे मिळाल्यावर अधिकाधिक भोग मिळावेत यासाठी आपल्या कल्पनेप्रमाणे प्रयत्न करतो. त्याच्या मनात लोभ,मोह त्यानंतर क्रोध, नैराश्य , दू:ख, हिंसा हेही येते. मायाशक्तीच्या या चक्रात तो अडकतो. कारण तो परमेश्वराचे ध्यान करत नाही. स्व स्वरुपात स्थित होत नाही. स्वरुपात स्थित झाल्यावर मनुष्य कोणत्यातरी बाह्य कारणाशिवाय कायम आनंदी राहू शकतो कारण आत्मा हा आनंद स्वरूप आहे. हे जो जाणतो तो कायम आनंदी राहतो.
२) अनासक्ती - कोणताही विषय, धन, स्त्री, संतान, वस्तु, घर इत्यादीबद्दल आसक्ती संपली, त्यातील अविद्या व फोलपणा लक्षात घेऊन, त्यापासून मिळणाऱ्या दू:खाचा विचार करून आवश्यक तेवढे भोग भोगून (निसर्गाने आखून दिलेले व वेदामध्ये सांगितल्याप्रमाणे) वैराग्य आल्यावर मन स्थिर होते.

३) संतोष - आहे त्या आयुष्यात ईश्वरध्यान, अपरिग्रह , अस्तेय करीत संतुष्ट राहणे . गरजेपेक्षा जास्त गोष्ट जवळ न ठेवणे व न भोगणे.

४) व्यवहार करताना कसे वागायचे -
सुखाविषयी - मैत्री
दू:खविषयी - करुणा
पुण्याविषयी - मुदिता म्हणजे हर्ष, आनंद
पापविषयी - उपेक्षा, दुर्लक्ष

याची सवय केली की मग आपोआप ती भावना मनात येते
१)सुखी माणसाबद्दल मैत्री भावना ठेवल्यावर - मत्सर होत नाही, याला जास्त मिळाले, मला नाही हा विचार येत नाही.
२) दू:खी माणसाबद्दल करुणा (ह्याला दू:ख नसावे हा भाव), तसेच दू:ख दूर करता आले तर करावे. अश्या प्रकारे करुणा ठेवल्याने आपले मन व्यथित होत नाही.
३) पुण्याचरण करण्याच्या व्यक्तीबद्दल आनंद वाटला पाहिजे. त्याने पुण्य केल्याने सर्वांचे कल्याण होत आहे आणि ते करणाऱ्याचे भाग्यही सुधारते याबद्दल सदिच्छा प्रकट करायच्या. असे केल्याने आपले मन पुण्याकरणाकडे झुकते. आपणही पुण्य करणारे होतो. कारण आपण त्या व्यक्तीचा आदर्श ठेवतो.

४) जी व्यक्ति पापी आचारण करत असेल, चुकीचे तामसीक वागत असेल तर त्याबद्दल उदासिनता ठेवायची. हा विचार ठेवायचा की जो पाप करतो , त्याचे त्याला दू:ख रूप फळ भोगावे लागते. या फळाचा विचार न करता हा पाप करत आहे तेव्हा या ना त्या कारणाने परमेश्वराच्या इच्छेनुसार याला पापाचे दू:ख रूपी फळ अवश्य मिळेल.
आपल्या मनात उगाचच दुसऱ्याच्या करण्यामुळे क्रोध, द्वेष, तिरस्कार येतात जेव्हा आपण त्याकडे लक्ष देऊन कारण नसताना त्याबद्दल चिंतन करतो. जो क्रोध करतो तो आतून जळत असतो. क्रोध तो करणाऱ्याला जाळतो. म्हणून उपेक्षा केल्याने आपण त्याच्या सारख्या मनोवृत्तीचे होत नाही व आपल्या मनात तिरस्कार व द्वेष येत नाही.

५) स्वत:ला आहे तसे स्वीकारणे - लहानपणी मुलाला जसे भोवताली अनुभव आले त्याप्रमाणे त्यांच्यावर संस्कार होतात. ते जर नकारात्मक असेल तर

त्याच्या मनात स्वत:बद्दल, स्वत:च्या कर्माबद्दल संशय येत राहतो. वास्तविक या जगत कोणीच परिपूर्ण नाही. इथे व्यक्तिला उगाचच स्वत:ला कमी लेखायची सवय लागते, तो इतरांना स्वत:पेक्षा अधिक मूल्यवान मानतो.वास्तविक सर्व जीवात एकाच आत्मा आहे, पुण्य करेल त्याला अधिक चांगले जाती आयू भोग मिळतात,ज्याच्याकडे आत्मज्ञान आहे, जो योग्य विचार करतो तोच मायेला तरतो. इथे व्यक्तीच्या मनात गोंधळ असतो की आपण करतो ते योग्य आहे का, आपला कोणाला त्रास तर होत नाही न, आपल्या मनातील भावनामुळे कोणाची एकाग्रता तर जात नाही ना इत्यादि विकल्प (वस्तुशून्य असे शब्दज्ञान) करून तो क्लेश भोगतो. भगवतगीता सांगते सगळे प्रकृतीच्या तीन गुणांच्या मुळे व काल शक्तीमुळे घडत असते. जे मित्र असतात ते सांभाळून घेतात, आपल्या चुका कडे दुर्लक्ष करतात. जे दुष्ट प्रवृत्तीचे असतात, ते इतरांच्या चुकांवर बोट ठेवून किंवा तामस स्वभावामुळे त्रास द्यायला प्रवृत्त होतात व विपर्यय वृत्ती दाखवून भीती द्यायचा प्रयत्न करतात, व्यवेस्थेत बिघाड आणायला बघतात. दुसऱ्यावर वर्चस्व गाजवयाला . अश्या स्पर्धात्मक वृत्तीमुळे साजाण जर जागरूक नसेल तर त्याच्यात हीन पणाची भावना येऊ शकते. यावर उपाय म्हणजे स्वत:ही प्रामाणिक राहून, आपल्याला जे योग्य वाटेल ते करायचे, स्वतमधील परमेश्वरवार अवलंबून राहायचे, लक्ष योगी गोष्टवर ठेवायचे, बाकीच्या सर्व चिंता परमेश्वरावर सोपयवायच्या. आपल्या प्रारब्धयात जेवढी सुख किंवा दुख लिहिलेले आहे तेवढेच आपल्याला मिळते,ना कामी ना जास्त. स्वत:ला स्वीकारून जसे आहे तसे राहायचे.

5) विषयावती प्रवृत्तीचे चिंतन

चित्त बाह्याकार होणे ही त्याची प्रवृत्ती. चित्त ज्या विषयाचे चिंतन करते त्यानुसार ते होते. विषय चित्तात उदित होऊन वृत्ती तदाकार झाली म्हणजे चित्ताची ती विषयवती प्रवृत्ती होय.

उदाहरण - पाणीपुरीच्या विचार आल्यावर समोर पाणीपुरी असेल तर तोंडाला पाणी सुटते.
अशी विषयवती प्रवुत्ती प्रत्यक्ष विषय नसता उत्पन्न केली म्हणजे ती चित्तशांतीला कारण होते.
उदाहरण - पाणीपुरीचा विचार केल्यावर त्याच्या चवीची आठवण येते व तोंडाला पाणी सुटते.
फुलाचा सुगंध नाकात येतो, तो संवेदनारूपी मेंदूपर्यन्त पोहोचतो, मेंदूत त्या वासाच्या स्मृति जागृत होतात. व आपण तो वास ओळखतो.
योगी नाकाच्या पुढच्या टोकावर ध्यान करून दिव्य गंधाचा अनुभव घेतो. तेव्हा त्याच्या पूर्व स्मृति जागृत होतात. इथे बाह्य विषय नसतो.
चित्त अस्थिर असेल तर अश्याप्रकारे एखाद्या विषयाचे चिंतन करून ते स्थिर करता येते.

योग शास्त्रात सांगितल्या प्रमाणे ह्या भागावर ध्यान केल्यावर दिव्य विषयांचा अनूभव येतो. व चित्त स्थिर होते.

गंध - नासिकाग्र
रस - जिभेचे टोक
रूप - टाळू
स्पर्श - जिव्हामध्य
शब्द - जिव्हामूल

6) ज्योतीष्मती प्रवृत्तीवर संयम (ध्यान) -
स्थूल विषयाचा अनुभव घेताना स्थूल विषय हे दृश्य असते, दृष्टा चित्ताद्वारे

त्यांचा अनुभव घेतो. ज्योतीष्मती प्रवृत्तीवर संयम म्हणजे चित्तातील अस्मिता व चित्तप्रकाशशीलता याचे ध्यान करायचे.

सूर्यप्रकाश स्वच्छ काचेतून परावर्तीत होतो. त्याचप्रमाणे जीवामध्ये आत्म्याच्या (ब्रह्मचा) प्रकाश चित्तातून प्रकट होतो व जीवाला बाह्य जगाचे ज्ञान होते.

ज्योतिषमती प्रवृत्ती म्हणजेच या चित्तातील आत्मप्रकाशाचे ध्यान केले की मन शांत होते. या आत्मप्रकाशाच्या ध्यानाच्या वेळी चित्तात कोणताही शोक नसतो.

७) वित्तराग पुरुषाच्या ध्यानाने सानिध्याने त्याच्या चित्ताबद्दल ध्यान केल्याने चित्ताला स्थिरता प्राप्त होते.
उदाहरण - शुकदेव, सनकादिक ऋषि
अश्या महान विरक्त पुरुषाच्या चित्ताशी साधकाच्या चित्ताशी तदाकारता झाल्याने त्याच्या मनातील चित्तमल निघून जातो. पुराणाचे वाचन केल्याने ही असे घडते.
संतांच्या संगतीचाही चांगला परिणाम साधकावर होतो.

८) सुखी चांगले स्वप्न किंवा गाढ झोपेच्या अनुभवाचा विचार केल्याने चित्त स्थिर होते.

9) आपल्याला जी गोष्ट आवडीची असेल त्याचे ध्यान केल्याने चित्त स्थिर भावाला प्राप्त होते.
ज्या वस्तु किंवा विषयामध्ये योगीची श्रद्धा आहे , त्याचे किंवा त्यावर ध्यान केल्याने चित्त स्थिर होते.
उदाहरण - इष्ट देवता , आपल्या शरीरातील चक्रावर, सूर्यावर

इथे नियम हा आहे की जो विषय ध्यानासाठी निवडायचा आहे तो व्यभिचारी नसला पाहिजे, कारण जर प्रिय व्यक्ति किंवा वस्तूंचा विचार केला तर त्यामध्ये आसक्ती वाढून मन चंचल होऊ शकते. इथे शास्त्रीय मर्यादा ठेवून विषय निवडला पाहिजे.

अश्याप्रकारे सूक्ष्मातल्या सूक्ष्म परमाणुपासून महान आकाश तत्वावर कोणत्याही एका विषयावर चित्त एकाग्र करण्याच्या अभ्यासाने ,चित्त सहज कोणत्याही गोष्टीवर एकाग्र होते योग सूत्राप्रमाणे त्याला 'वशिकार' असे म्हणतात. योग्य वोष्टीवर वशिकार केल्याने संवेदना पातळीवर व्यक्तीच्या चेतनेमध्ये सकारात्मक बदल होतो. व्यक्तीचे विचार बदलणे कदाचित त्याच्या हातात नसेल, पण कश्यावर लक्ष केन्द्रित कार्याचे हे तो ठरवू शकतो. जसे एखादा आवडत्या चित्रपट बघताना मन सहज एकाग्र होते, त्याप्रमाणे व्यक्ति जर सूर्य डोळ्यासमोर आणून (प्रत्यक्षात नाही, कल्पना करून)सूर्याच्या सामर्थ्याचा विचार आणून, त्यावर ध्यान केले तर त्या व्यक्तीच्या चेतनेत सकारात्मक बदल होतो. भगवतगीतेमध्ये 'धारणेच्या' बाबतीत श्री कृष्ण सांगतात की जशी आपली धारणा तसे आपण होतो.

आत्म्याचे स्वरूप



योगशास्त्रात तसेच पुराणात ईश्वराची उपासना करण्याने, सर्व कर्मे ईश्वराला अर्पण केल्याने मोक्ष मिळते असे सांगितलेले आहे. परमेश्वर निर्गुण, निराकार आहे, तो सगुण रूप घेऊन भक्ताला दर्शन देतो, असे संतांनी त्याचे वर्णन केलेले आहे. या ईश्वराचे स्वरूपाचे वर्णन उपनिषद, पुराण,योगसुत्र, भगवतगीता यात सविस्तर सांगितलेले आहे.

योगसूत्राप्रमाणे -

ईश्वर हा सृष्टीतील जीवांपेक्षा विशेषपणे वेगळा असतो. तो कसं वेगळा असतो ते पुढील प्रमाणे
* तो अविद्या इत्यादी क्लेशरहित आहे
* पुण्य पाप कर्म व त्याचे फळ रहित असतो. परमेश्वराला कर्मवीपाक नसतो
* वासनारहित. वासना मनाच्या पातळीवर .वास्तविक भोक्ता हा परमेश्वर असतो, ज्याप्रमाणे राजाचे योद्धे लढाई करून मिळवलेला जय परायज राजाचा झाला असे म्हणतात. त्याप्रमाणे परमेश्वर भोग रहित असला तरी तो कर्ता व भोक्ता असतो.
* सर्वज्ञ व बिजरूप आहे - ईश्वराचे ज्ञान अनंत आहे, जिवाच्या पातळीवर जे ज्ञान होते ते देणारा दाता परमेश्वर आहे
* ईश्वर हा परम पूर्वज आहे. तो अनादि काळापासून जसा होता तसाच तो आता आहे, काल शक्ति ही त्याची शक्ति आहे म्हणून तो काळापासून बाधित होत नाही, काळाचा ज्याप्रमाणे जिवाच्या शरीरावर परिणाम होतो, तसा ईश्वरावर होत नाही

योग सुत्रामध्ये ईश्वराचे नाम ‘प्रणव’ व ‘ओंकार’ सांगितलेला आहे.

भागवत पुराणात 'श्री कृष्ण' हे नाव आहे, उपनिषदामध्ये 'ब्रह्म' तसेच ओंकार असे म्हंटले आहे. विष्णुसहसराणममध्ये विष्णूची म्हणजेच निर्गुण निराकार ईश्वराची 1000 नावे भीष्मपितामहानी युधिष्ठीराला सांगितले होते.

केनउपनिषदात पुढील वर्णन आहे -

जो कानाचा कान आहे, मनाचे मन आहे, वाणीची वाणी आहे, तोच प्राणाचाही प्राण आहे. हे समजून धीर पुरुष संसारातून मुक्त होऊन या मृत्युलोकातून जाऊन अमर होतो.

म्हणजेच मूळ स्त्रोत ब्रह्म आहे.

पुढे सांगितलेला आहे -

1) तो मनाने ,बुद्धीने जाणला जाऊ शकतो नाही कारण बुद्धीचा स्त्रोत परमेश्वर आहे.

2) नेत्रेंद्रिये, वाणी,मन यामुळे तो जाणला जाऊ शकत नाही कारण त्यांचा मूळ स्त्रोत तोच आहे

3) जो मनाद्वारे मनन करता येत नाही, ज्याच्यामुळे मन मनन करते तो ब्रह्म होय.

4) डोळ्याद्वारे तो दिसत नाही, त्याच्यामुळे डोळे पाहू शकतात

5) कान त्याला एकू शकत नाही, कान त्याच्यामुळे ऐकू शकतात.

6) ब्रह्म हा इंद्रियांनी जाणला जाऊ शकत नाही, म्हणून नेती नेती (हे नाही , हे नाही)असे कारण तो समजून घेता येते, तरीही कोणीही त्याला पुर्णपणे जाणू शकत नाही.

7) या जन्मात ब्रह्माला जाणले तर ते योग्य आहे. जर या जन्मात जाणले नाही तर जिवाची खूप मोठी हानी होते. ब्रह्म साक्षात्कार झाला की जीवाला त्याबद्दल कळते, त्यामुळे तो अमर होतो,म्हणजेच पुन्हा जन्म घ्यावा लागत नाही. मेल्यावर मोक्ष

मिळून ब्रह्म जीव विलीन होतो.

भगवतगीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्णांनी ज्ञानविज्ञान योग व अक्षरब्रह्मयोग यामध्ये ते सांगतात.
हे अर्जुना , मन माझ्या ठिकाणी आसक्त करून तसेच भक्ति भावाने माझा आश्रय घेऊन , योग युक्त होऊन तू ज्या जोगे संपूर्ण विभूति, शक्ति, ऐश्वर्याने युक्त असा सर्वांचा आत्मा असण्यार्‍या मला या ज्ञानाने निशयपणे जाणशील. जे जाणले असता या जगात पुन्हा दुसरे काहीही जाणावयाचे शिल्लक राहत नाही. हजारो माणूश्यांत कोणी एखादा माझ्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करतो, आणि त्या प्रयत्न करणार्‍या योग्यामध्ये ही एखादाच मला खर्‍या स्वरूपाने जाणतो.

मी या जगाचे मूळ कारण आहे. हे संपूर्ण जग दोर्‍यात दोर्‍यांचे मणी ओवावे तसे माझ्यात ओवलेले आहे. मी पाण्यातील रस आहे, चंद्र, सूर्यातील प्रकाश आहे, सर्व वेदांतील ॐकार आहे, आकाशातील शब्द आणि पुरुषांतील पुरुषत्व आहे. मी पृथ्वीतील पवित्र गंध आणि अग्नितील तेज आहे. तसेच सर्व भूतांचे जीवन आहे, आणि तपस्वी जे करतात तो तप आहे. तू संपूर्ण भूतांचे (पांच महाभूतांचे) सनातन कारण मला समज आणि सत्त्वगुणापासून, रजगुणापासून , तमोगुणापासून उत्पन्न होणारे जे भाव व पदार्थ आहेत, ते सर्व माझ्यापासून उत्पन्न होणारे आहे. आपल्या योगमायेने लपलेला मी सर्वांना प्रत्यक्ष दिसत नाही. म्हणून हे अज्ञानी लोक जन्म नसलेल्या, अविनाशी मला परमेश्वराला जाणत नाहीत. ते मी जन्मणारा मरणारा आहे असे समजतात.

पूर्वी होऊन गेलेल्या , वर्तमान काळातील आणि पुढे होणार्‍या सर्व प्राण्यांना मी

जाणतो. पण श्रद्धा भक्ति नसलेला कोणीही मला जाणत नाही. जे मला शरण येऊन वार्धक्य व मरण यापासून सुटण्याचा प्रयत्न करतात ते पुरुष , ब्रह्म ,अध्यात्म आणि संपूर्ण कर्म जाणतात. जे पुरुष अधिभूत , आधिदैव व अधियज्ञ यांसह सर्वांच्या आत्मरूप अश्या मला अंतकाळीही जाणतात. ते युक्त चित्ताचे पुरुष अश्या मला जाणतात, म्हणजे मला येऊन मिळतात.

भगवतगीतेमध्ये अक्षरब्रह्मयोग अध्यायात अर्जुन श्रीकृष्ण यांना विचारतो , हे पुरुषोत्तमा, ते ब्रह्म काय आहे? अध्यात्म काय आहे? येथे अधियज्ञ कोण आहे? तो या शरीरात कसा आहे? तसेच अंतकाली यूक्त चित्ताचे पुरुष तुम्हाला कसे जाणतात?
त्यावर श्री भगवान कृष्ण उत्तर देतात, अविनाशी दिव्य जीवाला 'ब्रह्म' म्हणतात. त्याच्या नित्य स्वभावाला 'अध्यात्म' म्हणतात. जो पुरुष अंतकाळीही माझेच स्मरण करतो तो साक्षात माझ्या स्वरूपाला प्राप्त होतो. अर्जुना तू निरंतन माझेच स्मरण कर. माझ्या ठिकाणी मन-बुद्धी अर्पण केल्यामुळे तू नि:संशय मलाच मिळशील.

भगवतगीता , अध्याय 2 , मध्ये भगवान श्री कृष्ण म्हणतात ,ज्याने हे सर्व जग दिसणाऱ्या सर्व वस्तु व्यापल्या आहे, त्याचा नाश नाही. तो अविनाशी आहे. अश्या नाश रहित , मोजता न येणाऱ्या, नित्यस्वरूप जीवत्म्याची ही शरीरे नाशिवंत आहे. (इथे भगवान 'निर्गुण निराकार ब्रह्माचे स्वरूप' सांगत आहे. तो मोजता येत नाही,म्हणजे अनंत आहे, त्याचे स्वरूप काळाच्या ओघाने बदलत नाही)
हा आत्मा कधीही जन्माला येत नाही आणि मरतही नाही. हा सनातन आहे (पूर्वी जसा होता , तसा आजही आहे, यापुढेही असेल. हा प्राचीन आहे. जीवाचे शरीर मेले तरी हा मरत नाही. जीव म्हणजे मन आणि आणि आत्मा , असा जीवात्मा जसे वस्त्र बदलावे तसे शरीर बदलते. या आत्म्याला शस्त्रे कापू शकत नाही.विस्तव

जाळू शकत नाही, पाणी भिजवू शकत नाही, वारा वाळवू शकत नाही.
हा आत्मा सर्वव्यापी आहे, अचल आहे (स्थिर राहणारा आणि सर्वत्र असणारा आहे कारण काळ व जागा याची मर्यादा नाही, काळ शक्तीच्या पलीकडे आहे).
हा आत्मा अचिंत्य व विकाररहित आहे (म्हणजेच त्या मध्ये कोणताही दोष उत्त्पन्न होत नाही, म्हणून निर्विकार आहे, चिंतन करून समजण्यासारखा नाही त्यासाठी त्याचा अनुभव पातळीवर साक्षात्कारच व्हावा लागतो. तो झाल्यावरही योगी चिंतनाने त्याला जानु शकत नाही.योगी स्वत: ब्रह्मय होऊन जातो. त्याचे सृष्टीतील ब्रह्माशिवाय वेगळे अस्तित्व उरत नाही.)

ईशावास्य उपनिषदमध्ये आत्म स्वरूप अश्याप्रकारे सांगितलेले आहे
ते आत्मतत्व आपल्या स्वरूपापासून विचलित होत नाही . ते मनापेक्षाही वेगवान आहे (ज्याप्रमाणे मरण्याच्या वेळी मनातील भाव असतील त्याप्रमाणे जीवाला ब्रह्मलोक,स्वर्गलोक अथवा नरक मिळतो,मन हे जीवयातम्याला क्षणात या लोकांमध्ये घेऊन जाते तेव्हा त्याच्या आधी ‘आत्मतत्व’ तिथे उपस्थित असते. कारण ते आकाशासारखे सर्वव्यापी आहे.), पंच महाभुते आत्मतत्वा मुळे गतिमान आहेत. शरीरातील प्राण , शरीरात राहून जे कार्य करतो, ते आत्मतत्वाच्या मार्गदर्शनाखाली करतो.
तो सगळ्यांच्या आत सूक्ष्म रूपात आहे आणि नाम रूप व्यवहार अश्या सृष्टीव्यवस्थेच्या बाहेरही आहे. तो स्वत: अचल आहे, पण चालत आहे असे वाटते. जे अज्ञानी आहे त्यांच्यासाठी तो दूर आहे, जे विद्वान व योगी आहे त्यांना तो समीप आहे.
जो सर्व पदार्थ व भुत (पाच महाभूते) त्यापासून बनलेले जीव यांच्यामध्ये असलेले आत्मतत्व ते मी आहे असे पाहतो त्याला घृणा होत नाही.घृणा तेव्हा येते जेव्हा आपल्याहुन भिन्न एखादा दूषित पदार्थ पाहिल्यावर होते. इथे व्यक्ति

स्वतमधील विशुद्ध आत्मतत्व सर्व ठिकाणी पाहतो.

जेव्हा योगी व्यक्तीसाठी सर्व भूत आत्मा मय झाले तेव्हा त्याला शोक आणि मोह का होईल? कारण शोक व मोह हा वस्तुबद्दल होत असतो. इथे योगी सर्व आत्मतत्व रूपी पाहतो. त्यामुळे एखादी वस्तु गेली तर शोक होत नाही, व एखादी वस्तु मिळाली तर त्याचे खरे स्वरूप आत्मा हे जाणून त्याला मोह होत नाही.

हा आत्मा सर्वगत, शुद्ध, अशरीरी (लिंग शरीर रहित), अक्षत, स्नायू रहित, निर्मल , अधर्मरूप पाप रहित, सर्वद्रष्टा , सर्वज्ञ, सर्वोत्कृष्ट आणि स्वयंभू आहे

कठोपनिषद मध्ये आत्म्याचे हे वर्णन केले आहे -
ज्या आत्म्याद्वारे मनुष्य रूप, रस , गंध , शब्द , स्पर्श आणि मैथुन यातून मिळणाऱ्या सुखाला निश्चय पूर्वक जाणतो तोच ब्रह्म आहे. म्हणजेच ब्रह्म मुळे या सुखांचा अनुभव व्यक्तिला होतो.
ज्याच्या द्वारा मनुष्य स्वप्नामध्ये व जागृत अवस्थेमध्ये दिसणाऱ्या दोन्ही दृश्याला पाहतो तो ब्रह्म जाणल्यावर हुशार माणूस शोक करत नाही.
इथे योग्याला जेव्हा अनुभवातून साक्षात्कार होतो , की स्वप्नात असताना तो जागा असल्यासारखा जागृत आहे, पण शरीरावाचून आहे, आणि त्याच जागृत अवस्थेत राहून तो स्वप्ना मधून जागे होतो, शरीराचा अनुभव घेऊन उठतो तेव्हा त्याला आत्म्याचा साक्षात्कार झालेला असतो त्यानंतर त्याला कळते की आपण शरीराशिवाय राहू शकतो. मग शरीरशी निगडीत गोष्टी नसल्या तरी तो शोक करत नाही. कारण इथे तो खऱ्या अर्थाने अमर झालेला आहे.
श्वेतश्वातरोपंनिशद, श्लोक 10 , हा स्त्री नाही , न हा पुरुष आहे न हा नपुंसक आहे , हा जे जे शरीर धारण करतो, त्या त्या शरीरात सुरक्षित राहतो.

प्रश्नोपनिषद मध्ये आत्म्याचे असे वर्णन पिप्पलाद ऋषीनी केलेले आहे -
हा आत्मा हृदयात असतो. हा प्राण आत्म्यापासून उत्पन्न होतो. ज्याप्रमाणे मनुष्याच्या शरीरापासून छाया उत्पन्न होते त्याप्रमाणे या आत्म्यामध्ये प्राण व्याप्त आहे. तो प्राण मनातील जे संकल्प असतात त्याप्रमाणे शरीरात येतो (म्हणजेच मरण्याच्या वेळी मनात जो भाव व इच्छा असेल त्याप्रमाणे पूढील जन्मात शरीर मिळते).
कठोपनिषद ,श्लोक 13 मध्ये असे वर्णन केलेले आहे - जो एका अंगठ्याएवढ्या जागेत आत्मा शरीराच्या मध्यात स्थित आहे, तोच भूत,वर्तमान व भविष्य या काळावर शासन करतो. तो सर्व काळात तसाच राहतो. म्हणून साधकाने फारशी जिवाची चिंता करू नये. त्याच्यामुळे शरीर पूर्ण आहे, म्हणून त्याला पुरुष म्हणतात. तो ज्योतिर्मय आहे.
भागवत पुराण , स्कंध अकरा मध्ये पिप्पलायन ऋषि परब्रह्माचे वर्णन अश्या प्रकारे करतात. जी या जगाची उत्पत्ती, स्थिति आणि प्रलयाचे कारण असून स्वत: मात्र कारणरहित आहे. स्वप्न, जागृती आणि सुषुप्ति या अवस्थानमध्ये तसेच समाधी अवस्थेत असून सुद्धा साक्षीरूपाने विद्यमान आहे. जिच्या सत्तेनेच शरीर, इंद्रिये, प्राण आणि अंत:करण ही सर्व चेतन होऊन आपापली कामे करतात, त्याच परम सत्य वस्तूला 'नारायण' समजावे. जशा अग्नीच्या ठिणग्या अग्नीला प्रकाशित करू शकत नाही की जाळू शकत नाही, त्याचप्रमाणे त्या परमतत्वामध्ये मनाची गती नाही की वाणीची गती नाही, डोळे त्याला पाहू शकत नाही आणि बुद्धी त्याच्यासंबंधी विचार करू शकत नाही, प्राण आणि इंद्रियेहि त्याला जाणत नाही. "नेति नेति" हे श्रुतिचे शब्द सुद्धा बोध करून देणाऱ्या साधनांचा निषेध करून तात्पर्यरूपाने जेथे निषेध संपतो, ते आपले मूळ दाखवितात. जेव्हा सृष्टी नव्हती , तेव्हा केवळ ते एकच तत्त्व होते. सृष्टीचे निरूपण करण्यासाठी त्यालाच सत्त्व-राज-तमात्म्क प्रकृती म्हटले गेले. परत त्यालाच ज्ञानप्रधान असल्यामुळे महतत्त्व,

क्रियाप्रधान असल्याने सूत्रात्मा आणि जिवाची उपाधी असल्याने अहंकार म्हटले गेले. वास्तविक इंद्रियांच्या अधिष्ठात्री देवता, इंद्रिये, त्यांचे विषय किंवा त्यापासून मिळणारे सुख या विविध शक्ति ब्रहम्च आहे. तात्पर्य जे काही कार्य-कारण aआहे, ते सर्व, तसेच त्याच्या पलीकडे जे आकाही आहे, तेसुद्धा ब्रह्मच आहे. आत्मा ब्रह्मस्वरूप असल्यामुळे कधी जन्म घेत नाही की कधी मरत. कधी त्याची वाढ होत नाही की कधी त्याच्यात घट होत नाही. परिवर्तनशील सर्व अवस्था व पदार्थ यांच्या तिन्ही काळाचा तोच साक्षी आहे. सर्वांमध्ये नेहमी अविनाशी असा तो आहे. जसा प्राण एकच असूनही निरनिराळ्या ठिकाणी असल्याने त्याची अनेक नावे आहेत, त्याचप्रमाणे आत्मा ज्ञान स्वरूप व एक असून सुद्धा अनेक भासत आहे, त्याचप्रमाणे आत्मा ज्ञानस्वरूप व एक असूनसुद्धा इंद्रियामुळे अनेक भासतो. अंडज , जरायुज, उद्भिज्ज, स्वेदज या सर्व जीव शरीरामध्ये एकच प्राणशक्ति जीवांच्याबरोबर तेथे तेथे जाते. भगवान कमलनाभांच्या चरणकमळांची प्राप्ती करण्याच्या इच्छेने जेव्हा तीव्र भक्ति केली जाते तेव्हा तीच भक्ति गुण आणि करमानी उत्पान्न झालेले चित्ततील सर्व दोष जाळून टाकते. जेव्हा चित्त शुद्ध होते, तेव्हा आत्मतत्वाचा साक्षात्कार होतो.जसे डोळे निर्दोष असल्यास सूर्याच्या प्रकाशाची प्रत्यक्ष अनुभूति येऊ लागते. वास्तविक ब्रह्म ज्ञान जाण्यासाठी मुख्यत: उपनिषद , ब्रह्म सूत्र, भगवतगीता यांच्या अभ्यास केला जातो. यात विस्तृतपणे ब्रह्म हा विषय समजावून सांगण्यात आला आहे. इथे तो तोंडओळख होईल इतका थोडक्यात सांगितलेला आहे. योग्य गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली, पुराण वाचून तो आणखी एनआयटी समजावून घेता येतो. भागवत पुराणात हेही सांगितलेले आहे की भगवंताच्या लीला अमर्याद आहे, त्याची शक्ति अनंत आहे. सगुण रूपात तो सिद्धि व बुद्धी प्रकट करतो. तो काही प्रमाणात नाम, लक्षण, स्वरूप,सामर्थ्य इत्यादि स्वरुपात स्थूल रूपाने मनुष्य आपल्या मर्यादित बुद्धीने शास्त्रनमधून समजून घेतो. विष्णुसहस्त्रानाम मधून ब्रह्माचे विविध रूपात दर्शन होते.

प्रकृतीचे स्वरूप



योगशास्त्रानुसार -
सृष्टीची रचनेच्या अवस्था

अलिंग , लिंग मात्र, अविशेष , विशेष
अलिंग अवस्था - लिंग म्हणजे चिन्ह. सृष्टी ही व्यक्त स्वरूप आहे. हवा वाहते, पाणी समुद्राकडे वाहते, अग्नि ही वाहक असतो ,आकाश व्यापक आहे , त्यात सूर्य चंद्र हेही गतिमान असतात. काळ चक्रही गतिमान आहे.

अव्यक्त अवस्थेतून सृष्टी व्यक्त अवस्थेत येते. अव्यक्त अवस्थेत सृष्टी रूप बीज रूपात असते. या अवस्थेत अनेक वासना लीन असतात. या अवस्थेला अलिंग अवस्था म्हणतात.

लिंगमात्र - येथे महतत्त्व तयार होते, लिंग अवस्थेतील त्रिगुणामध्ये होणारा स्पंदनरूप परिणाम ते महतत्त्व होय.
अव्यक्त अवस्थेत त्रिगुण समान अवस्थेत असतात, त्यात कोणताही गुण प्रभावी नसतो. लिंगमात्र अवस्थेत त्रिगुणांची सामावस्था मोडून ते गुण स्पंदन रूप होते, इथे व्यक्त होण्याचे चिन्ह असल्याने या महतत्त्वास ‘लिंगमात्र’ म्हणतात.

अविशेष - प्रत्येक जीव स्वत:ला वेगळा समजतो ते ‘अस्मितेमुळे’. लिंगमात्र अवस्थेत महतत्त्वामध्ये ‘अस्मितेचा’ प्रभाव होतो. अस्मितेतील तमोगुणापासून शब्द, स्पर्श,रूप,रस,गंध या पंचतन्मात्रा स्पंदित होतात.

अस्मिता व पंचतन्मात्रा मिळून जी सहा तत्त्वे तीच त्रिगुणांची अविशेष अवस्था होय

विशेष - स्थूल पंचमहाभूते, पंच ज्ञानेद्रिये , पंचकर्मेंद्रिये , अंतकरण अशी एकूण सोळा तत्वे ही त्यांची विशेषावस्था होय.
ह्या चार अवस्था उत्पत्तीसमयी एकीतून दुसरी अवस्था अश्या क्रमाने परिणाम पावून व्यक्तावस्थेत येत असतात.

सृष्टीमध्ये जी विविधता जिसते ती ब्रह्म या तत्वाचीच विविध रुपे आहे. ज्याप्रमाणे सोन्याचा हार करता येतो, तेच सोने वितळून कडे होते, इथे सोने तेच आहे ,फक्त अवस्था बदलली. त्याचप्रमाणे मेल्यावर शरीर बदलते, ब्रह्म तेच असते.

भगवतगीतेनुसार -
क्षेत्रक्षेत्रज्ञविभाग योगामध्ये भगवान श्री कृष्ण सांगतात, हे शरीर क्षेत्र आहे त्याला जो जाणतो तो क्षेत्रज्ञ. हा क्षेत्रज्ञ म्हणजे जीवात्मा तो मीच होय.
पाच महाभूते - आकाश, तेज ,वायु, जल ,पृथ्वी , मूळ प्रकृती (अव्यक्त बिजरूपी सृष्टी) , अहंकार , बुद्धी आणि तसेच दहा इंद्रिये, एक मन आणि पाच इंद्रियांचे विषय - शब्द,स्पर्श,रूप,रस आणि गंध, तसेच इच्छा, द्वेष, सुख, दु:ख,स्थूल देह, चेतना आणि धैर्य ह्या सर्वांना त्यांच्या विकारन्सहित संक्षेपाने क्षेत्र असे म्हंटले जाते.

परमात्मा हा सर्व इंद्रियांचे मूळ उगमस्थान आहे. पण तरीही तो इंद्रियरहित आहे. तो सर्व जीवांचा पालनकर्ता असला तरी अनासक्तच आहे . तो प्राकृतिक गुणांच्या पलीकडे आहे. त्याचबरोबर सर्व प्राकृतिक गुणांचा स्वामी ही आहे. ज्या क्षणी हा पुरुष भूतांचे निरनिराळे भाव एका परमात्म्यातच असलेले आणि त्या

परम्यातम्यापासूंच सर्व भूतांचा विस्तार झालेला पाहतो तो सच्चिदानंदघन ब्रह्माला प्राप्त होतो.
ज्याप्रमाणे सर्वत्र व्यापलेले आकाश सूक्ष्म असल्याकारणाने लिप्त होत नाही , त्याचप्रमाणे देहात सर्वत्र व्यापून असलेला आत्मा निर्गुण असल्यामुळे देहाच्या गुणांनी लिप्त होत नाही.

भगवतगीता , गुणत्रयविभाग योग, अध्याय 14मध्ये श्री कृष्ण भगवान सांगतात, माझी ब्रह्मरूप मूळ प्रकृती संपूर्ण भूतांची योनी म्हणजे गर्भधारणा करण्याचे स्थान आहे आणि मी त्या योनीच्या ठिकाणी चेतन -समुदायरूप गरभची स्थापना करतो. त्या जड-चेतनाच्या संयोगाने सर्व भूतांची उत्पत्ति होते.नाना प्रकारच्या सर्व जातीत जितके शरीरधारी प्राणी उत्पन्न होतात, त्या सर्वांचा गर्भ धारण करणारी माता प्रकृती आहे आणि बीज स्थापन करणारा मी पिता आहे. हे अर्जुना, सत्त्वगुण, रजोगुण आणि तमोगुण हे प्रकृतीपासून उत्पन्न झालेले ,तिन्ही गुण अविनाशी जिवात्म्याला शरीरात बांधून ठेवतात.

ज्ञानविज्ञान योग ,अध्याय 7 मध्ये भगवंत श्री कृष्ण म्हणतात,
पृथ्वी , पाणी , अग्नि , वायु, आकाश ,मन ,बुद्धी आणि अहंकार अशी ही आठ प्रकारात विभागलेली माझी प्रकृती आहे. ही आठ प्रकारचे भेद असणारी माझी अपरा म्हणजे अचेतन प्रकृती आहे (उदाहरण - पर्वत). हिच्याहून दुसरी जिच्यायोगे सर्व जग धारण केले जाते, ती माझी जीवरूप परा म्हणजे सचेतन प्रकृती समज (उदाहरण - पक्षी).
सर्व भूतमात्र या दोन प्रकृतीपासूनच उत्पन्न झालेले आहे आणि मी सर्व जगाची उत्पत्ती व प्रलय आहे अर्थात सर्व जगाचे मूळ कारण आहे.

भागवत पुराण, स्कंध 3, अध्याय ५, मध्ये मैत्रेय ऋषी सृष्टीरचनेबाबत विस्तृत वर्णन केले आहे, ते संक्षेपाने पुढीलप्रमाणे -
भगवंतांनी द्दष्टा होऊन पाहिले तेव्हा त्यांना काहीच दिसले नाही.कारण त्यावेळी द्दष्टा आणि द्दश्य यांना एकत्र आणणारी मायाशक्ती निद्रिस्त होती. या मायेच्या द्वारा व काल शक्तीच्या साहाय्याने भगवंतांनी हे विश्व निर्माण केले. भगवंतापासून ब्रह्मदेव उत्पन्न झाले. ब्रह्मदेवाने श्रीनारायणावर चित्त एकाग्र करून तप केले व पुढे दहा प्रकारची सृष्टी निर्माण केली. त्यांनी निष्काम कर्म करण्यार्‍या ऋषिन्साठी महारलोक, तपोलोक, जनलोक आणि सत्यलोक बनवले, जी जीवांची भोगस्थाने आहे अशी भू (पृथ्वी), भुव: (अंतरीक्ष, जिथे पितर राहतात), स्व: (स्वर्गलोक, जिथे देवता राहतात)यांची निर्मिती केली. पहिली सृष्टी महततत्वाची. इथे भगवंताच्या काल शक्ति मुले तीन गुणामध्ये (सत्त्व,रज,तम)विषमता येते. दुसरी सृष्टी अहंकाराची. ज्याच्यापासून पृथ्वी आणि पांच महाभूते ,तसेच ज्ञानेद्रिये आणि कर्मेद्रिये यांची उत्पत्ति होते. तिसरी सृष्टी भूतसर्ग आहे, जिच्यामध्ये पंचमहाभूतांना उत्पन्न करणारा तन्मात्रावर्ग (शब्द, रस,रूप,गंध, स्पर्श) राहतो. चौथी सृष्टी इंद्रियांची आहे. ही ज्ञान आणि क्रियाशक्तीने युक्त आहे. प्रत्येक स्थूल इंद्रियामध्ये जी शक्ति आहेती या गटात येते. पाचवी सृष्टी सात्विक अहंकारासून उत्पन्न झालेल्या इंद्रियांच्या अधिष्ठात्री देवतांची आहे. म्हणजे प्रत्येक इंद्रियांच्या शक्तीचे नियंत्रण या देवता करतात. या सृष्टीच्या अंतर्गत मन येते. सहावी सृष्टी अविद्येची आहे . यामध्ये तामिस्त्र (क्रोध, मत्सर,मला देवासारखे भोग भोगायचे, शक्तीशाली व्हायचे या विचाराने) , अंध तामिस्त्र (मृत्यूपर्यन्तच जीवन , तोपर्यंच भोग असे वाटणे , देहाच्या पलीकडे अस्तित्व आहे याबद्दल अज्ञान यामुळे अभिनिवेश हा क्लेश म्हणजे अंध तामिस्त्र), तम (देहाच्या पलीकडे अस्तित्व आहे याबद्दल अज्ञान म्हणजे तम) ,मोह (मी देह आहे, या देहाच्या संबंधात सर्व माझे आहे, या विचाराने धन,घर,पुत्र,स्त्री यामध्ये आसक्त होणे.) आणि महामोह (भौतिक सुखाच्या

गोष्टींचा जास्तीतजास्त संग्रह करून त्यांचा जास्तीजास्त भोग घेणे ही वृत्ती) अश्या पाच गाठी आहेत. ही सृष्टी जीवांच्या बुद्धीवर आवरण आणि विक्षेप करणारी आहे. या सहा प्रकारच्या सृष्टी प्राकृत आहे. यापुढच्या वैकृत सृष्टी आहे. सातव्या प्रकारची सृष्टी सहा प्रकारच्या वृक्षांची आहे. वनस्पति, औषधी, लता, त्वक्सार,वीरूध आणि द्रुम ह्या खालून वर वाढतात. यांच्यामध्ये ज्ञानशक्ती प्रगट झालेली नसते. यांना आतल्या आतच केवळ स्पर्शाचा अनुभव येतो आणि या प्रत्येकात कोणतातरी एखादा विशेष गुण असतो.

आठवी सृष्टी पशू पक्षांची आहे. ही अठ्ठावीस प्रकारची मानली गेली आहे. यांना काळाचे ज्ञान नसते. यांच्यामध्ये तमोगुण अधिक असतो. केवळ वासावरून यांना वस्तूंचे ज्ञान होते. यांच्यात विचारशक्ती नसते. यांच्यामध्ये गाय, बकरा असे दोन खुरांचे येतात. गाढव , घडा असे एक खूर असलेले, कुत्ता,मगर, सिंह,वाघ असे पाच नखे असलेले येतात. बगळा, गिधाड इत्यादि उडणारे जीव पक्षी म्हणविले जातात. नववी सृष्टी मनूष्यांची आहे. ती एकाच प्रकारची आहे (ज्याप्रमाणे पशू पक्ष्यांमध्ये 28 प्रकार आहे, इथे ती एकाच प्रकारची आहे). यांच्या आहाराचा प्रवाह वरुन खाली असा असतो. मनुष्य रजोगुण प्रधान, कर्मपरायण आणि दू:खरूप विषयातच सुख मानणारी असतात. स्थावर, पशू-पक्षी आणि मनूष्य या तीन प्रकारच्या सृष्टी, व देवसर्ग या वैकृत सृष्टी आहे. देव,पितर, असुर,गंधर्व,अप्सरा, यक्ष,राक्षस,सिद्ध,चारण,विद्याधर, भूत,प्रेत,पिशाच्च आणि किंन्नर,किपुरुष, अश्वमुख असे देव सर्गाचे आठ प्रकार आहे. या शिवाय सनतकुमार इत्यादि ऋषिचा जो कौमार सर्ग आहे तो प्राकृत आणि वैकृत असा दोन्ही प्रकारचा आहे. अश्याप्रकारेश्री हरीहेच ब्रह्मदेवाच्या रूपाने प्रत्येक कल्पाच्या सुरूवातीला रजोगुणाने व्याप्त होऊन स्वत:च जगताच्या रूपाने आपलीच रचना करतात

अष्टांग योग



भगवतगीता , भागवत पुराण यामध्ये कर्मयोग,भक्तियोग, ज्ञानयोग व ध्यानयोग असे योग मार्गाचे विविध प्रकार सांगितलेले आहे.यापैकी कोणत्याही एका मार्गाने भगवंतपर्यंत जीव जाऊ शकतो व मोक्ष प्राप्त करू शकतो. दोन प्रकारच्या व्यवस्था परमेश्वराने निर्माण केलेल्या आहे. जन्म मग मृत्यू असे संसार चक्र असलेली अशी सृष्टी प्रलयाच्या वेळी नष्ट होते व पुन्हा कल्पाच्या सुरूवातीला तयार होते. मग जीव पुन्हा जन्माला येतो व मरण पावतो. अश्याप्रकारे जीवाचे दुख:मय (तीन ताप मिळत असल्याने) जन्म मृत्युचे चक्र चालूच राहते. फक्त भगवान जिथे निवास करतात ते धाम प्रलयाच्या वेळी नष्ट होत नाही. तिथे जो जातो त्याला पुन्हाजन्म नाही मग मरणही नाही. तो कायम भगवंताबरोबर असतो. ज्याप्रमाणे मनुष्याला एक देश सोडून दुसऱ्या देशात जात असेल तर त्याला पासपोर्ट, व्हिसा लागतात, त्याप्रमाणे जीवाला जन्म-मृत्युच्या संसारचक्रातून कामाचे बाहेर पडून भगवंताच्या धामाला जायचे असेल तर त्याचे चित्त शुद्ध असावे लागते. ते झाल्यावर मोक्ष मिळतो म्हणजेच मेल्यावर जीव भगवंताच्या धामाला कायमचा पोहोचतो. आता पुढचे प्रश्न साधकाला असे पडेल 1)) चित्तशुद्धी कशी करायची 2) मोक्ष कसं मिळवायचा

या दोन्ही उत्तरे साधकाला उपनिषद,पुराण,भगवतगीता,ब्रह्मसूत्र अश्या महान ग्रंथांमध्ये मिळतात. त्याचबरोबर पतंजलि ऋषी निर्मित ‘ योगसूत्र’ मध्ये ही सविस्तर मिळतात. योगसूत्र मध्ये योगाची आठ अंगे दिलेली आहे. त्यांचे पालन करून साधक मोक्ष मिळवू शकतो.

योगाची आठ अंगे - यम , नियम , आसन , प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी
वरील अंगाचे अंनुष्ठान केल्याने चित्ततील अशुद्धी कमी होत जाऊन ज्ञान्शक्ती प्रदीप्त होते,त्याचे पर्यावसान ‘विवेकख्याती’ मध्ये होते.

योगांगाचे अंनुष्ठान कसे करायचे
१) सत्कारपूर्वक , श्रद्धा पूर्वक
२) दीर्घकाल
३)खंड पडू न देता

योगानूष्ठांनाचे फळ - सत्त्वगुण वाढतो, रज, तम रूपी मल नाहीसा होतो. चित्त स्थिर होते, एकाग्रता वाढते, स्वत:विषयी ज्ञान वाढते. भगवंताची कृपा झाली तर मोक्ष मिळतो.

अष्टांग योग मधील पहिले अंग - यम
अहिंसा, सत्य, अस्तेय अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य हे पाच यम आहे.

अहिंसा - कोणत्याही प्राण्याबद्दल शरिराने व मनाने द्रोह न करणे.
त्यासाठी व्रतांचे, यज्ञ, दान इत्यादीचे अंनुष्ठान केल्याने , प्राणायाम केल्यानेही अहिंसा प्रवृत्त करण्याएवढा चित्ताचा विकास होतो.

सत्य - जे पाहिले आहे, ऐकले आहे. अनुमान केले आहे, अनुभवले आहे, तसे वाणीद्वारे कथन करणे आणि मनात धारण करणे .

वाणी सत्य केव्हा असते
* जर ती कोणाला फसवणारी नसेल
* कोणाला संभ्रमात टाकणारी नसेल
* बंधनात टाकणारी नसेल
* भूतांचा ((जीवांचा) नाश करणारी नसेल
* भूतांवर उपकार करणारी असेल
* शास्त्रावर आधारित असेल

अस्तेय - देह आणि इंद्रिये यांचे धारण पोषण आणि वर्धन व्हावे आणि त्याच्या द्वारा आणि वर्णाश्रमातील कर्तव्ये हातून नीट पार पाडावीत एवढ्याच साधनसामग्रीचा उपभोग घेणे, दुसऱ्याच्या आज्ञेविना त्याची वस्तू न घेणे (चोरी न करणे)

ब्रह्मचर्य- जीवाचे संरक्षण व्हावे व वंश पुढे चालू राहावा यासाठी प्रजनन कार्य सृष्टीमध्ये प्रत्येक योनीमध्ये चालू असते.

जरायूज (पोटातून जन्माला येणारे)
अंड्ज (अंड्यातून जन्माला येणारे)
स्वेदज (घामातून जन्माला येणारे , कीटक ,कृमी इत्यादि)
उद्भिज्ज (वृक्ष , लता , वनस्पती)

आशयाप्रकारे सृष्टीमध्ये पुबीज व स्त्रीबीज एकत्र येऊन प्रजनन घडते.

पुरुषपिंड व स्त्रिपिंड स्वेच्छेने फक्त एकत्र येऊन प्रजनन घडत असेल तर ते

कदाचित एकत्र येणारी नाही, म्हणून त्यांच्यामध्ये निसर्गत: आकर्षण असते व दोघांच्या एकत्र येण्यातून दोघांना आनंद मिळतो, कारण सृष्टीचे वंश चक्र पुढे चालू राहणे महत्त्वाचे असते.
मागील अध्यायात पाहिल्याप्रमाणे प्रत्येक जीवन प्रेप्सा म्हणजे सुख व प्रिय वस्तु व कोणतीही गोष्ट प्राप्त करणे ही प्रेरणा प्रत्येक जीवात असते. स्त्री पुरुष हे आकर्षण संभोग आणि स्पर्श सुख हे प्रेप्सा प्रेरणेचा स्थायी भाव आहे. या स्थायी भवातून विवाह संस्था उदयास आली. भागवत पुराणात सांगितलेले आहे की गृहस्थाची काम भावना नियंत्रणात ठेवून त्यातील आसक्ती कमी करण्यासाठी गृहस्थाश्रमात विवाह संस्कार केला जातो.

संभोग व स्पर्श सुख याबद्दलचा वैकृतीक परिणाम भाव म्हणजे परस्त्रीच्या अंगाकडे निरखून पाहत मनात तिच्याविषयी संभोगची इच्छा ठेवणे आणि तिला मिळवण्यासाठी शास्त्र वर्जित वर्तन करणे.

विवाह करून प्रजनन करणे - हे नैसर्गिक व शास्त्रसंमत कर्म आहे. हा गृहस्थधर्म असून, मूल करणे हे पितृऋण फेडणे आहे.

पत्नी शिवाय इतर स्त्रियान्विषयी भोगदृष्टी ठेवणे (सौंदर्य दिसल्यावर ते आकर्षक वाटणे नैसर्गिक आहे जसे गुलाबाचे फूल सुंदर वाटते, कारण निसर्गाने ते तसे बनवलेले आहे. त्यात किंवा स्त्रीमध्ये आसक्त होणे हे मात्र चुकीचे आहे. स्त्री बरोबर व्यवहारापूर्ती बोलणे हे गैर नाही. इंद्रिये फार प्रबळ असतात. काही क्षणात अर्थाचा अनर्थ होऊ शकतो. म्हणून अश्यावेळी तिच्यात आसक्ती होऊ नये म्हणून साधक त्या स्त्रीला माता किंवा बहीण असे म्हणू शकतो.), पर स्त्रीबरोबर संभोगसाठी प्रयत्न करणे , पर स्त्री च्या प्रलोभनाला बळी पडून काममार्गावर

पुढे जाणे - हे पाप आहे त्यातून जीवंतपणी व मेल्यावर नरकयातना मिळतात.
योगमार्गावरील साधक योगभ्रष्ट होतो त्याला मोक्ष मिळत नाही.
विष्णु पुराणात संगीतलेले आहे स्त्रीयावर कधीही विश्वास ठेवायचा नाही. भागवत पुराणात सांगितलेले आहे , कलियुगात स्त्रिया स्वैराचारी आणि कपटी होतील.
यावरून हे स्पष्ट आहे ज्या माणसाला स्वत:चे सर्व अर्थाने कल्याण करायचे आहे त्याने स्त्री चा विचार न करणे,त्यांच्यापासून जेवढे दूर राहता येईल तेवढे राहावे, काम असेल तर सार्वजनिक ठिकाणी कामापूर्ती बोलावे हेच योग्य होय. कारण काळच वाईट आहे. एखादा सज्जन चांगल्या मनाने मनमोकळेपणाने एखाद्या स्त्री बरोबर गप्पा मारायला जाईल, ती स्त्री कपटीपणाने त्याचे बोलणे मित्रमैत्रिणीला मोठयाने त्याच्यासमोर सांगून सार्वजनिक करेल, किंवा त्याच्या बोलण्याचा चुकीचा अर्थ काढून इतरांकडून ती त्याला शिक्षा करवून देईल. स्त्री ही नेहमी कोणाशी तरी संबंधित असते, ती एकटी कधीच नसते. आजच्या काळात सर्वत्र कॅमेरा लावलेले असतात, कायदे कडक आहे. एखाद्या स्त्री ने पोलिसकडे तक्रार जरी केली तर पोलिस तपास केल्याशिवाय त्या मुलाला शिक्षा करू शकतात. म्हणून संयम ठेवून मुलाने कामापुरती स्त्री शी बोलावे, भावनेच्या भरात काहीही करू नये व बोलू नये. योग्य त्या वयात लग्न करून संसार करावा.सर्व कर्तव्ये करावीत, पत्नीला खुश ठेवावे, पण पत्नीमध्ये ही आसक्त होऊ नये.

हा विषय नीट समजून घेतला तर चूक होणे टाळता येते.
स्त्री विषयी आकर्षण वाटण्याचे कारण -
1) निसर्गाने स्त्रीच्या प्रत्येक अंगात , बोलण्यात मधुरता व सौन्दर्य ठेवले आहे. (यामुळे समुद्र मंथनाच्या वेळी परमेश्वराने मोहिनी रूप घेतले ज्यामुळे दैत्य फसले. ज्यामुळे मोह होतो, बुद्धी चा वापर करून सारासार विचार करणे कठीण वाटते, असे तिचे वागणे आणि रूप म्हणून ती मोहिनी, अशी पुरूषांना मोहून टाकायची शक्ति

प्रत्येक स्त्री कडे निसर्गाने दिलेली आहे)

2) बौद्धिक आकर्षणही होऊ शकते , इथे स्त्री चे बौद्धिक गुण आवडू शकतात.
3) स्त्रीचे व्यक्त होणे ही आकर्षक असते , भावयुक्त असते.
4) उच्च पातळीच्या भावामुळे व्यक्ति सहज स्त्रीकडे ओढला जातो
5) व्यक्ति आध्यात्मिक पातळीवर उन्नत झाला नसेल तर, स्त्री रजोगुणी , तमोगुणी असेल तर किंवा व्यक्ति रजोगुणी , तमोगुणी असेल तर तिथे व्यक्ति एकमेकांत आसक्त होऊ शकतात.

स्त्रीयांमध्ये असणारे बौद्धिक गुण - सेवा , त्याग, कष्टाळूपणा, प्रेम, निरभिमानीपणा (अहंकार नसणे, तरीही मानी असणे), वात्सल्य, सहिष्णुता, सहानुभूती , सहकारिता , नम्रता असे अनेक सकारात्मक गुण स्त्री मध्ये असतात.

स्त्री पुरुष आकर्षण प्रजनन करण्याच्या वयात व वर्षा ऋतु मध्ये अधिक असते. मानवेतर प्राण्यात नराच्या ठिकाणी अशी योजना असते की त्याच्याकडे मादी आकर्षली जाईल. मानव योनीत स्त्री मध्ये आकर्षण करण्याचे सामर्थ्य पुरुषापेक्षा अधिक असते. कारण फक्त स्पर्शसुख जर स्त्री कडून मिळत असेल तर पुरुष काहीकाळानंतर तिला सोडून देईल व ते इंतरांकडून मिळवेल. म्हणून निसर्गाने स्त्रीमध्ये शारीरिक, मानसिक (स्त्रीच्या मधून वाणीतून होणारे आकर्षण), बौद्धिक (गुण) असे तीन प्रकारचे आकर्षण ठेवले आहे.

निसर्गात: स्त्रीविषयी आकर्षण एवढे मोठे असल्याने पुरुष सहज मोहात पडू शकतो. ह्या मोहात न अडकता स्वत:वर संयम ठेवणे हे ब्रह्मचर्य व्रत आहे

ब्रह्मचर्य व्रत - 1) पुराण , रामायण , महाभारत वाचून स्वतवर नातेसंबंधाच्या बाबतीत , स्त्री च्या बद्दल वागण्याबाबतचे चांगले संस्कार करणे. शास्त्रामध्ये स्त्री बरोबर कसे वागावे याचे स्पष्ट विवेचन केलेले आहे. कामशास्त्राचा रतीक्रिडेचा भाग हा लग्न झालेल्यासाठी, त्यांचे गृहस्थ जीवन सुखी व आरोग्यदायी राहावे म्हणून आहे.कारण संभोगाचा थेट संबंध आरोग्याशी आहे, जसे खाण्याचा आहे. खाण्याच्या बाबतही अनेक व्रते शास्त्रामध्ये, पुराणामध्ये सांगितलेली आहे.

2) विवाह केल्यावर संयमपूर्वक संभोग करणे (अति संभोग केल्यास दोघांनाही रोग होतो)
3) पर स्त्री कडे भोगदृष्टीने न पाहणे , तसा दुरव्यवहार न करणे (केल्यास पाप लागून जीवांनात विविध प्रकारची दू:खे येतात, मेल्यावर नरक मिळते,जीवनपणी कायद्याने कारवाई केल्यावर समाजात अपमान होतो.)

4)) स्त्री विषयी नैसर्गिक सुख असणे हे चालेल (जसे एखादा मित्र सुद्धा आपल्याला प्रिय असतो, किंवा जसा फुलाचा सुगंध आपल्याला चांगला वाटतो, हे चांगले वाटणे नैसर्गिक आहे. तो सुगंध दिवस भर आपल्याला भरपूर मिळावा आणि तो मिळाला नाही तर बेचेन वाटणे हे चुकीचे आहे, तसेच स्त्रीबद्दल आहे.) एखाद्या स्त्री मध्ये आसक्ती ठेवणे हे चूक.

भागवत पुरणानुसार एकांतात साधकाने स्त्री भेटणे टाळावे. आपले मन , इंद्रिये आपल्या ताब्यात ठेवून सावधानपणे स्त्री बरोबर वागावे , ठरविक हेतुकडे लक्ष ठेवून , त्या हेतु साध्य करण्याच्या दृष्टीने तेवढ्यापुरती संवाद करावा व मग त्याबद्दल विसरून जावे.

इष्ट व्यक्ति वा वस्तु भेटली की प्रिय, मोड आणि प्रमोद ह्या आनंदाच्या उर्मि उत्पन्न होतात.
प्रिय - इष्ट वस्तूच्या दर्शनाने अंत:करण आनदी होते
मोद - ईस्ट व्वस्तू प्राप्त झाली म्हणजे होणारा आनंद
प्रमोद - इष्ट वस्तु प्रत्यक्ष भोगताना होणारा आनंद

यात स्थायी भाव - स्त्रीच्या दर्शनाने आदरयुक्त आनंद वाटणे हे नैसर्गिक आहे. कोणतीही स्त्री दृष्टीस पडताच सात्विक आनंद होत असतो. (जेव्हा ती माझी आहे आणि मी तिला भोगणार , किंवा तसे कल्पनेत भोगले तर किती मजा येईल असे वाटणे ही वासना आहे, ज्यातून पाप होते. पाप केल्याने दु:खच मिळते. सुख मिळत नाही.)
त्या सात्विक आनंदात वासना रूपी आनंदाचा संयोग झाला की ते पाप होते.
महत्वाचा नियम - व्यवहारात स्त्रियांशी भाषण करण्याचा प्रसंग येईल तेव्हा त्यांच्याशी अधिक सलगी न करता, कसलाही अतिप्रसंग व अधिक प्रेमाचे, ओढीचे, आकर्षणाचे दर्शन न होऊ देता (जसे एखादा पती पत्नीबरोबर वागेल), संयम पूर्वक वागत जावे, जरी स्त्री पुरुषाबरोबर अगदी प्रेयसी असल्यासारखी (जरी ती नसेल तरी) लडिवाळपणे वागत असेल तरी, पुरुषाने त्याकडे दुर्लक्ष ठेवून तिच्यावर विश्वास न ठेवता कामापुरती बोलावे आणि आपल्या धर्माचे पालन करून आपले चरित्र पवित्र ठेवावे.
व दूसरा उपाय म्हणजे प्रतिपक्षभावन. विषयातील गुणाखाली अनेक दोष असतात, त्यांचा व त्यांच्यामुळे भोगाव्या लागणाऱ्या परिणामांचा विचार करावा.

योगविघातक अब्रह्मचर्य रूपी महाडोशाची आठ अंगे
स्त्रीविषयी वासना प्रवृत्ती पुढील अवस्थातून जाते व शेवटी त्याला नरक यातना मिळतात.
1) दर्शन / प्रेक्षण - रूप सतत पाहणे , त्यात मग्न राहणे. हे केले नाही तर पुढच्या अवस्था उत्पन्न होत नाही. म्हणून हे साधकाने विशेषत्वाने करू नये.
2) स्मरण - सततच्या दर्शनाने व विचाराने तिची आठवण याला लागते (याचा अर्थ चित्तावर संस्कार तयार झाला)
त्यातून मोह होतो व बुद्धिनाशी होतो. सत्य काय याचे भान राहत नाही.

स्त्रियांकड पाहण्याचा मोह जेव्हा जेव्हा होईल तेव्हा आपली दृष्टी परत वळवून ती अन्य कार्‍याकडे लावीत जावी . जेव्हा मोह उत्पन्न होईल तेव्हा आपले मन सात्विक विषयाकडे , विचाराकडे किंवा कार्याकडे गुंतवावे.
असे केले तर स्त्रियांकडे भोगवृत्तीने पाहण्याची सवय होत नाही व मोह उत्पन्न होत नाही.
वासनेचे निर्मूलन केले नाही तर कामुक वृत्तीने पाहण्याचा मोह बळावत जातो आणि मोहविवश होऊन स्त्रियांकडे पाहण्याने त्याचे स्मरण होत राहते व त्याची सवय लागते॰
स्त्री स्मरणावर उपाय - विषयांचे ध्यान केल्यास चित्त रजोगुणी किंवा तमोगुणी होते, म्हणून ईश्वरावर ,देवतेवर अव्यभिचारी भाव (निष्काम) ठेवून ध्यान करावे, स्वाध्याय करावा.

3) कीर्तन - याच्या पुढच्या अंगात, एकदा सवय लागली की मग तो स्त्रीयांचे सौंदर्य, मार्दव , शरीरसौष्ठत्व इत्यादि गुणांची प्रकट चर्चा करू लागतो.

विषयांचे स्वरूप - प्रियत्व (आवडणे), अप्रियत्व (नावडणे) , उपेक्षत्व (काहीच वाटत नाही)

स्त्रीला विषय समजून चित्ततील प्रियत्व हे तिच्याबद्दल विषयरूपाने संबोधले जातात. वास्तविक स्त्रीसुद्धा पुरुषा प्रमाणे चेतन आहे, ती वस्तु नाही. ती मोक्षमार्गातील प्रवासी आहे. गृहस्थासाठी ती सहकारी आहे. प्राजनांनाच्या काळात पुरुषाला सर्व जगत त्या स्त्रीसारखे वाटते व स्त्रीलाही तिच्या पुरुषवाचून अन्य काही सुचत नाही. पण स्त्रीची ही ओढ प्रजनन काळापूरतीच असते. पण पुरुषाच्या वासनेची उत्कटता नेहमी असते. हा सामान्य पुरुषाचा नैसर्गिक स्वभाव असतो. अनेक भोग भोगल्यावर, मानसिक प्रगती झाल्यावर पुरुषाला याबाबतीत नैसर्गिक पणे वैराग्य येऊ शकते.
पर स्त्री च्या सौंदर्याची, गुणांची चर्चा करीत बसणे. स्त्रीविषयक बाष्काळ , बीभत्स विनोद करणे हा स्त्री कीर्तन नाम दोष होय.

अश्या पुरूषांना विषयलंपट व चारित्र्याहीन मानले जाते. जेथे स्त्रियांचा योग्य मान राखला जातो तेथे सर्व देवता आनंदाने नांदतात. जेथे तो ठेवला जात नाही तेथे काहीही केले तरी सर्व प्रयत्न निष्फल जातात (त्या व्यक्तीच्या घरी सुख नांदत नाही)

योग्य विचार - डोल्यापुढे स्त्री दृष्टीस पडल्यास स्त्री जातीचे मातृपदाचे मोठे स्थान ध्यानात ठेवून नम्रपणे व आदराने वागावे. सर्वसाधारण माणसाचे ज्ञान अज्ञानाने मोहाने झाकलेले असते म्हणून तो स्त्रीच्या ठिकाणी विषयत्व , भोग्य विषय म्हणून पाहतो व नरकात जातो. एकटी असेल तरी तिच्या नात्यातील पुरूषांचे तिला संरक्षण असते हे लक्षात ठेवावे.

शुद्ध साधकाचे मन स्त्री पुढे आदराने नम्र होते.
मनुस्मृती 2-251 मध्ये दिले आहे.
आई , बहीण किंवा मुलगी आणि ह्यांच्याशी तुल्य असलेला नात्यांतील स्त्रिया ह्यांच्यासह एकांतान्त असू नये किंवा एकाच बैठकीवर निजू नये की बसू नये कारण इंद्रिये मोठी बलवान असतात. ती विद्वानाच्याही मनाला मोह पाडून विषयांकडे त्यास ओढून नेतात.
भारतीय सनस्कृती मध्ये अश्या प्रकारे शिस्त आहे, पाश्चात्य सनस्कृती मध्ये ती नसल्यामुळे चुकीचे शरीरसंबंध झालेले दिसतात.
भारतीय संस्कृती मध्ये स्त्री बद्दल चे विचार - माणसाला सूसंस्कृत करणारी , अपत्याचे संगोपन करून जगाचे कल्याण करणारी, साक्षात गृहदेवता म्हणजे स्त्री होय.
आत्मसाक्षात्कारी पुरुषाला स्त्री दर्शन म्हणजे आत्मदर्शन वाटते कारण सर्व जिवाँमध्ये तो ब्रह्म पाहतो.

4) क्रीडा - स्त्रियांशी हास्याविनोद करू लागतो. त्यांच्यासोबत सहली काढतो, सभा , समेल्ल्ने, नाटक , सिनेमा इत्यादि समारंभास जातो, स्त्रीला मदत करणाच्या दिखावा करून त्यांच्या पुढे पुढे करतो, स्त्रीला मदत करण्याच्या दिखावा करून त्यांच्या पुढे पुढे करतो. त्यांच्याबरोबर टेनिस , पत्ते इत्यादि खेळ खेळतो. वर वर तो शुद्ध अंतकरणाचा आहे असे दाखवीत असला तरी सर्वाच्या मुळाशी स्त्री सहवासाचा मोह नि:संशय असतो.
5) गुह्यभाषण - इतकी प्रगती झाली , ओळख झाली, विश्वास संपादन केला की तो कोणत्या स्त्रीला अनौपचारिक विनोद,थट्टामस्करी खपेल ह्याचा सूक्ष्म अंदाज घेऊ लागतो. कधी कधी स्त्रीया सुद्धा अश्या स्वभावाला उत्तेजन देणाऱ्य असतात.

तो ज्या स्त्रीला ती जवळीक खपेल असा अंदाज त्यास वाटतो. तिच्याशी तो अनेक प्रकारची लगट कोणाच्या लक्षात येणार नाही इतक्या सावधपणे करू लागतो.
मग पार्स्तृविषयक कामवासणा त्याच्या चिततात एवढ्या वाढलेल्या असतात की परिचित स्त्रियान्पाइकी कोणती स्त्री आपल्यास वश होऊ शकेल हयाविषयीचे विचार त्याच्या मनात तीव्रतेने येवू लागतात.
अ) हुशार स्त्री - ती जर हुशार असेल तर तिला तो व्यक्ति काय करत आहे , कोणत्या हेतूने करत आहे हे कळते व शील रक्षणाच्या स्वाभाविक प्रेरणेने ती त्या पुरुषाशी आपोपाप तूटकपणे वागू लागते. किंवा अति होत असेल तर ती घरच्यांना किंवा वरिष्ठांना (कामकाजाच्या ठिकाणी) कळविते, किंवा फणा काढून त्याला डसते (विषारी कृती किंवा टोचून बोलणे)

ब) भोळ्या स्त्रिया - काही स्त्रिया इतक्या चाणाक्ष नसतात, त्यांचे मूळ मन निष्पाप असल्याने त्यांना पापी पुरुषांच्या फालतू वागण्याचा अर्थ कळत नाही आणि त्या तो खपवून घेतात.

क) विलासप्रिय स्त्रिया - कित्येक विलासप्रिय स्त्रियांची मने शुद्ध नसल्यामुळे त्यांना पुरुषाच्या वासनारूपी वागण्याचे काही वाटत नाही किंवा बरेच वाटते.

स्त्रियांशी केल्या जाणाऱ्या लगटीतून पाचवा गुह्य भाषण दोष निर्माण होतो. क्रीडा या अवस्थेत स्त्री पुरुष मर्यादा ठेवून बोलतात. ‘गुह्यभाषण’ या अवस्थेत तो पुरुष अनौपचारिक चार चौघात करता न येण्यासारखे वर्तन, भाषण स्त्रीला (भोळ्या / विलसप्रिय) एकांतात पाहून करतो.
ह्या गुह्यभाषणातून किंवा ह्या भाषणप्रसंगी केलेल्या चालयातून तो आपली कामुकता स्पष्टपणे व्यक्त करीत असतो. असल्या प्रकारातून ती स्त्री आपल्याला वश होण्याजोगी आहे की नाही ह्याचा निश्चित अंदाज तो घेत असतो.

6) संकेत - स्त्री भोळी असेल तर ती वासना ठेवलेल्या पुरुषाच्या भुलथापाना बळी पडून भीत भीत का होईना, वासनेला मान्यता देते. विलासी स्त्रीमध्ये शीलरक्षणाची तीव्रता कमी असल्यामुळे ती पुरुषाच्या कामुकतेचे तिच्या प्रतीसंवादी चेष्टानी स्वागतच करते.
अश्या रीतीने परस्परांची कामुकता परस्परास व्यक्त झाल्यावर तिला शब्दांनी किंवा मुकभावाने किंवा कामुक चेष्टा खपवून घेऊन मान्यता देणे हा 'संकेत' दोष होय.

7) अध्यव्यवसाय - दोघांची एकांतात कोठे , केव्हा, कशी करायची याचा निश्चय ठरतो.

8) क्रियानिर्वृती - एकांतातील भेटीमध्ये तो विषयलंपट पुरुष संभोग करून स्वत:ला नरकात टाकतो व त्या स्त्रीला ही आपत्ति मध्ये टाकतो. यामुळे शारीरिक व मानसिक रोग होण्याची ही शक्यता असते.

अश्या प्रकारे 8 दोषामुळे ब्रह्मचर्य व्रताचा भंग होतो व साधक नरकात जातो व अशुभ योनीत जन्माला येतो. बहुतेक वेळा समाजाच्या भीतीने पुरुष शेवटच्या पायरीपर्यंत जाईलच असे नाही. सज्जन सुद्धा काळात नकळत एका एका पायरीमध्ये पुढे पुढे जाऊ शकतात व मग त्यांच्या चारित्रावर समाज शंका घेतो. म्हणून सदा सावध असले पाहिजे.
चांगली संतती होण्यासाठी गृहस्थाने विवाह करून योग्य व्रत करून योग्य त्या कालावधीत संभोग करावा व शास्त्रात सांगितलेले संस्कार करावे जेणेकरून उत्तम गुण असलेली संतान जन्माला येईल हा धर्म आहे. म्हणून सात्विक पुरुषाने सात्विक धर्म पाळणाऱ्या स्त्री शी विवाह करावा, रजोगुणी, तमोगुणी,विलासप्रिय

स्त्रीच्या नादी लागू नये.

पाचवा यम - अपरिग्रह
अनावश्यक विषयांचा त्याच्या साधनांचा संग्रह न करणे
आपल्यास जे सुख ते विषयापासून मिळते असे जोपर्यंत वाटते, तोपर्यंत तो अनेक विषयांचा ते प्राप्त करून घेण्याच्या साधनांचा संग्रह आपल्या अधिक कुवतीनुसार करतो याला अपरिग्रह म्हणतात.

अपरिग्रह हे साधकाचे चित्त भोग आणि भोग साधने ह्यात गुरफटून जायचे असते. जे विषय जगण्यासाठी आवश्यक असतात त्यांचा संग्रह केला तर तो चालेल. ज्या विषयाची आवश्यकता शरीराचे धारण, रक्षण , पोषण आणि वर्धन ह्यासाठी मुळीच नसते, असे असूनही फक्त स्वतच्या भोगासाठी संग्रह करणे चुकीचे आहे, ते योगमार्गावरील विघ्न आहे कारण त्यामुळे आसक्ती वासना वाढतात व राग ,द्वेष इत्यादी क्लेश भोगावे लागतात.

यमाचे फळ - यमाचे आचरण केल्याने या सिद्धि प्राप्त होतात.
1) अहिंसा - अहिंसेचे पालन केल्याने आपल्या जवळच्या, सर्व जीवामधील वैराचा त्याग घडून येतो. आपल्या आयुष्यातील वैराचा त्याग होतो व आपल्याला मानसिक शांति मिळते.
हिंसा तीन प्रकारची असते -
1) कृत - स्वत: केलेली
2) कारित - इतरांकडून करून घेतलेली
3) अनुमोदीत - मुक राहून एकप्रकारे घडणाऱ्या हिंसेला संमती देणे किंवा शब्दाने वा कृतीने संमती देणे
हे सर्व योगसाधने मध्ये व्यत्यय आणणारे आहे.

मनात हिसेला अनुकूल विचार न येणे हि अहिंसावृत्ती प्रतिष्ठित होण्याची खूण आहे.
हिंसा किंवा त्रास स्वत:लाही द्यायचा नाही. राक्षसांना असुरांना मारल्यावर ऋषींनी समाधान व्यक्त केल्याचे रामायणात, पुराणात सांगितले आहे

तेव्हवा ती हिंसा नव्हे , कारण असुरांमुळे धर्म , योग याला बाधा येत होती.
योगातील विगणे हि क्षत्रीय राजाने दूर करणे हा धर्म आहे, क्षत्रियाने प्रजेचे रक्षण करणे हा धर्म आहे.
स्वत:च्या व प्रियजनाच्या प्राणासाठी हिंसा करणे हा धर्म आहे. क्षुल्लक गोष्ट मिळवण्यासाठी, त्याच्या रक्षणासाठी व अहंकार कुळवण्यासाठी हिंसा करणे योग्य नाही. त्यामुळे नाहक वैर उत्पन्न होते, वैर उत्पन्न झाले की भीती, चिंता येते. मन अस्थिर होते. अहिंसा केल्याने उपेक्षा , दुर्लक्ष केल्याने हा वाईट लोकांचा संग, वैरभावाचा त्याग होतो.
वैर वाढले , जोपासले ,त्यातून शिवीगाळ, चिंता,भीती , क्रोध, हिंसा यात जो वैरभाव ठेवतो तोच पोळून निघतो, त्याचा वेळ , शक्ति वाया जाते. मग बुद्धी नाश होतो. सदैव युद्धासारख्या परिस्थितीत तो राहतो. त्याला प्रेम , मानसिक शांती , भक्ति याचा अनुभव घेता येत नाही.

अहिंसेमुळे मानसिक शांति टिकवून ठेवता येते, त्यासाठी त्या क्षणापूरती तप करून, सहन करून तो विचार त्या क्षणाला टाकून महत्त्वाच्या गोष्टीवर लक्ष केन्द्रित करायचे.

2) सत्य - योग्याच्या ठिकाणी सत्य स्थिरभावास प्राप्त झाले म्हणजे एखादी क्रिया केल्यावरच जे फळ मिळते. ते ती क्रिया कोणी केली नसताही त्या योग्याच्या वाणीप्रमाणे घडते. सत्य म्हणजे शरीर मनामध्ये एकतानता, सत्य पूर्वक अनुभवणे

व व्यक्त करणे .अश्या सत्यनिष्ठ पुरुषाच्या वाणीतच अमोघ सामर्थ्य निर्माण होते की त्यांच्या तोंडातून शब्दांनी जी इच्छा व्यक्त होते, त्यामुसार बाह्य सृष्टीत बदल होऊन त्याच्या इच्छेप्रमाणे तसे घडते.

3) अस्तेय - आवश्यक तेवढ्या विषयाचे सेवन केल्याने , अनावश्यक अतिरिक्त विषयाचा मनापासून त्याग केल्याने अस्तेय वृत्ती चित्तात येते. त्यामुळे मनात ज्या ज्या इच्छा येतील त्या त्याला मिळतात कारण साधकाला मोक्ष हवा असतो , त्याला विषयांची अनासक्ती असते. इथे जरी त्याने इच्छा केली नसेल, परिस्थितिनुसार त्या वस्तु त्याला सहज मिळतात, त्याला कोणत्याही वस्तूची कमी राहत नाही.

4) ब्रह्मचर्य - या व्रतामुळे साधकाला उत्साह, बाल वाढते, त्यामुळे तीन गुणांचा प्रभाव योगीवर होत नाही. वीर्य शरीरात ठेवणे, त्याचा त्याग न करणे हे ब्रह्मचर्य व्रत आहे. त्या योगाचे वीर्य वाढल्याने शरीर , इंद्रिय आणि मन याचे बल वाढते. तसेच त्याची विचार शक्ति वाढते.

5) अपरिग्रह - वस्तूंचा अनावश्यक संग्रह टाळणे.

त्यामुळे योग्याला मी कोण आहे, ह्या जन्माचा उपयोग किंवा प्रयोजन काय आहे, पुढे आयुष्यात काय होणार आहे याचे ज्ञान होते.

यामामुळे नवीन कर्मसंस्कार तयार होत नाही, वाईट वासना तयार होत नाही, मन शांत राहते, वैराग्य आल्यानेही मन स्थिर राहते, व्यक्ती विषयाबद्दल बाह्य जगावर अवलंबून न राहता तो अंतर्मुख होतो.

व्यक्तिला स्वावलंबी होण्यासाठी, स्वमध्ये स्थित होण्यासाठी यम उपयोगी आहे. पुरुष प्रकृतीवर अवलंबून राहीला तर दू:ख मिळते. तो स्व मध्ये स्थित झाला की आनंद मिळतो.

अष्टांग योग मधील दुसरे अंग - नियम

1) शौच - शरीर स्वच्छ ठेवणे आणि मन पवित्र राखणे. योगाभ्यास करू इच्छिनाऱ्याने आपले शरीर व मन निर्मळ राखण्याविषयी फार दक्षता बाळगायला हवी. शरीर स्वच्छ निरोगी असेल तर मन प्रसन्न राहते.

मन कसे स्वच्छ ठेवायचे - चित्तात उत्पन्न होणाऱ्या रज व तम मुलक वृत्ती हा चित्तातील मल आहे.

काम (सर्वकाळ सुखात राहण्याची इच्छा), क्रोध (द्वेष, मत्सारातून निर्माण होणारा पराकोटीचा राग),लोभ (हाव), मोह (काल्पनिक सुखाच्या इच्छेत डुंबून जाऊन ती मिळावी अशी इच्छा करून त्यासाठी प्रयत्न करणे),मद (वास्तविक सर्व आध्यात्मिक पातळीवर सारखे, सर्व परमेश्वराची लेकरे, पण इथे आपण परेमेश्वरसार्खे सर्व शक्तीशाली आहो, आपण वाटेल ते करो कोणी आपले काही बिघडू शकत नाही असा फाजील पोकळ आत्मविश्वास म्हणजेच माज), मत्सर (दुसऱ्याकडे आहे ते खूप चांगले वाटणे, मग ते आपल्याकडे नाही म्हणून त्या व्यक्तीच्या बद्दल त्याचे वाटोळे व्हावे अशी वाईट वासना ठेवणे, ती व्यक्ति आनंदात असेल तर त्याच्याबद्दल क्रोध व्यक्त करणे), दंभ (खोटेपणा, आभास निर्माण करून फसविणे), ईर्ष्या (दुसऱ्याबरोबर स्पर्धा करून त्याला हरवून आसुरी आनंद मिळवण्याची वासना),अहंकार (स्वत:बद्दल देहबुद्धी ठेवून माझ्याकडे अमुक ज्ञान आहे, अमुक धन,वस्तु,पद आहे म्हणून मी श्रेष्ठ आहे अशी भावना) इत्यादी

रजोमुलक वृत्तींना घोर वृत्ती म्हणतात.
अज्ञान, आळस, जडत्व, मूढत्व, प्रमाद इत्यादींना तमोमूलक मूढ वृत्ती म्हणतात.

घोर व मूढ वृत्तीमुळे मन अस्वच्छ होते.

वितर्क - नकारात्मक विचार, भाव जे ठेवल्यास व्यक्तीचे अध:पतन होते.
यामध्ये हिंसा येते.
हिंसा 1) दुसऱ्याचे बल तोडणे
2) मग शस्त्राने त्याला मारणे

हिंसेचे प्रकार - कृता - स्वत: करणे , कारिता - दुसऱ्याकडून करवून घेणे ,अनुमोदीता -दुसऱ्याने केली असेल तर त्याचे मुक राहून किंवा बोलून समर्थन करणे

हिंसेचा परिणाम -
1) व्यक्ति दू:ख उत्पन्न करतो, दुसऱ्या जीवाला त्यातील आत्म्याला कष्ट देतो.तसेच कष्ट त्याला (हिंसा करण्याला) या जन्मात किंवा मेल्यावर नरकात मिळतात.
2) आयुष्य कमी होऊन तो लवकर मरतो
3) जो व्यक्ति हिंसा करतो त्याच्या शरीरातील इंद्रिय बल नष्ट होते
4) त्याचे पूर्ण आयुष्य कष्टाने जाते.

हिंसा का होते , त्याची कारणे - लोभ, क्रोध, मोह

मोह - यामुळे इतर दोष उत्पन्न होतात
लोभ - लोभ तृष्णास्वरूप आहे

क्रोध - क्रोधामुळे कर्तव्य व अकर्तव्य याचा विचार राहत नाही आणि व्यक्ति मूर्खपणाने वागतो.
क्रोधामुळे व्यक्ति चित्तात दाह होत असल्याचा अनुभव घेतो.
यांचे तीन भेद आहे , ज्याप्रमाणात ते अनुभवले जातात व व्यक्त होतात - मंद, मध्य, तीव्र. याचेही दोन भेद आहे - मृदुमंद, मृदुमध्य, मृदुतीव्र

मोह,लोभ,क्रोध ही हिंसेची कारणे आहे. या सर्वांचे फळ ‘अनंत दू:ख’ व ‘अज्ञान’ आहे.
दू:ख - प्रतिकुलता असल्यामुळे भासित होणारे चित्त - रजोगुण
अज्ञान - मिथ्या (खोटे) ज्ञान, संशय हे चित्तात उत्पन्न होणे - तमोगुण

अश्या प्रकारे मोह, लोभ, क्रोध यामुळे हिंसा होते व त्याचे फळ म्हणून ती व्यक्ति दू:ख व अज्ञान यामध्ये आयुष्य घालविते.

यावर उपाय म्हणजे , प्रतीपक्षभावन करणे - जर यम , नियमाचे पालन केले नाही तर आपली हानी होईल, अनंत दू:ख व अज्ञान मिळून क्लेश भोगावे लागतील.

अश्या प्रकारे दू:ख व अज्ञान रूपी वाईट परिणाम भोगावे लागू नये असा विचार करून जे वितर्क आहे (हिंसा, क्रोध ,मोह, लोभ) ते करणे सोडायचे किंवा करायचे. जर इतर लोक आसपास वाईट वर्तन किंवा वितर्क ठेवून वागत असेल तर उपेक्षा करायची. दुर्लक्ष करायचे किंवा उदासीन राहायचे, मनात विचार ठेवायचा मी यांच्यासारखा नाही. आपल्या भावना त्यांच्या जवळ व्यक्त करायच्या नाही. अश्या लोकांचा संग ठेवायचा नाही, त्याच्यापासून लांब राहायचे. विष्ठा असेल

तर त्याबद्दल आपण विचार करतो का, त्याच्याकडे लक्ष देतो का? नाही. तसे करण्याची गरज नाही. जवळ असे पापी किंवा वेडे लोक असतील तर अश्याप्रकारे दुर्लक्ष करायचे करायचे. आपले आयुष्य निर्भयपणे जगायचे. जे पापी आहे त्यांचे इंद्रियबल परमेश्वर काढून त्यांचे आयुष्य कमी होईल हा विचार करून उदासीन राहायचे. अश्या लोकांना पुढच्या जन्मात पहिले नरक मिळून मग डास किंवा कृमीचा जन्म मिळतो.

मन अस्वच्छ असेल तर योग होऊ शकत नाही

मन अस्वच्छ कसे होते?

1) भूतकाळातील वाईट संस्कार त्यातून वाईट वासना उत्पन्न होतात. मन आधीच त्यामुळे दुर्बल झालेले असतो.

आपण पंचेंद्रियांद्वारे जसे विषय सेवन करतो , त्याप्रमाणे मन स्वच्छ किंवा अस्वच्छ होते.

अ) जीभ - दूषित अन्न खाल्ल्यास पोट बिघडतो, तसेच मनालाही त्रास होतो.

ब) डोळे - डोळ्यांनी चांगले पहावे , जर रजोगुणी, तमोगुणी गोष्टी पाहिल्या तर तसे विचार येतात. घृणा, भीती , लैंगींक कामुक चित्रे अश्या प्रकारच्या गोष्टी पाहिल्या तर मनावर तसे संस्कार होऊन तसे विचार पुन्हा पुन्हा येतात. म्हणून सात्विक गोष्टी पाहिल्या पाहिजे, जसे व्यक्तिला विविध छंद असतात,त्याबद्दल चे कार्यक्रम, उत्तम काव्य, चित्रपट, प्रवासावर आधारित कार्यक्रम, सास्कृतिक , भक्ति जागवणारे कार्यक्रम पाहावेत

क) कान - कानांनी अनेक आवाज एकू येऊ शकतात. आपण लक्षपूर्वक जो आवाज ऐकतो ज्यावर मन एकाग्र करतो, त्यानुसार आपल्या मनात विचार येतात. मधुर भजन एकले तर चित्त शांत पवित्र राहते. कोणी शत्रू विकृत बुद्धीने, तुम्हाला घाबरवण्यासाठी छतावर आवाज करत असेल तर मनात खोलीत एकटा असल्याने

व आवाजाचे कारण माहीत नसल्याने त्याच्या मनात क्रोध, भय, चिंता असा कचरा तयार होऊ शकतो. जर त्याने कानाला हेडफोन लावून काही गाणे ऐकत कामावर लक्ष ठेवले तर मनात कचरा तयार होणार नाही. आपण लक्ष कुठे देतो त्यावर आपले विचार अवलंबून असतात. जेव्हा आपण कुठेच लक्ष देत नसतो तेव्हा लक्ष श्वासावर चित्तावर, गतकाळातील सुखी स्मृतीवर, सुखी गोष्टीवर,आवडीच्या व्यक्तीच्या आठवणीवर, निसर्गावर देवतेवर , योगी सत्पुरुषावर ठेवले, गाढ झोपेच्या आठवणीवर ठेवले तर ते शांत व स्थिर राहते.

ड) नाक - नाकाने सुगंधी अत्तर , धूप, अगरबत्ती फुलाचा वास आल्यास छान वाटते.
विष्ठा व मुत्रालय याचा वास आल्यास किळस वाटते.

इ) त्वचा - त्वचेला स्त्रीचा स्पर्श झाला तर तो त्याला व त्याचा तिला नाते असेल तर दोघांना सुखावह वाटू शकतो. जर एखाद्याच्या हाताला गरम भांड्यामुळे चटका बसला तर तो त्याला भयंकर वाटतो.
अश्यामुळे ज्ञानेद्रियाद्वारे चित्ताला सुख वाटते. पण त्यातून अनावश्यक , अज्ञानमूलक, अधर्म असलेली, प्रतिकूल वाईट वासना असलेली, रजोगुणी, तमोगुणी विषयांचे सेवन केल्याने चित्तात तात्पुरता मल येतो. कर्म वाईट व चुकीचे केल्यानेही चित्तात वाईट वृत्ती उत्पन्न होतात म्हणून ज्ञानेद्रियेद्वारे सात्विक विषय घेणे , प्राणायाम करणे, योगासन करणे,कर्म धर्मपूर्वक करणे, विचित्र अनावश्यक ,कसलाही उपयोग, फायदा न होणारे, भीतीने युक्त असे कर्म न करणे .

चाणक्य नीती मध्ये सांगितल्याप्रमाणे सुखाचे मूळ धर्माने वागणे हे आहे. चित्त शुद्धीसाठी सुद्धा हे लागू होते.

चित्तमल कसं घालवायचा व मन शुद्ध कसे ठेवायचे

रजोगुणी , तमोगुणी विचार ,वृत्ती, भावना मनात येणे , त्यानुसार कृती करावीशी वाटणे हा चित्तमल आहे.

हा चित्तमल कसं काढायचा

1) ईश्वरभक्ती कराची व अष्टांग योगचे पालन करायचे

2) जप करायचा

इतर उपाय

1) सात्विक आयुष्य जगणे , काम व आराम याचा समतोल ठेवणे, अष्टांग योग चे अवलंबण करणे, संगीत ऐकणे,चित्रपट पाहणे, भजन ऐकणे, कीर्तन पाहणे, संसार दुखमय (तो खरा नसल्यामुळे, परमेश्वरानेच तसा बनवलेला असल्याने) आहे अखंड ईश्वरभक्ती करणे, रामद्रास स्वामी अश्या संतांना किंवा गुरूंना आपल्या समस्या सांगून मनात त्यांचे मार्गदर्शन पाहणे.

2) कोणाला खुश कार्याची गरज नाही. स्वत:बद्दल व आयुष्याबद्दल जागूरुक राहायचे

3) प्रतीपाक्षभावन - या वृत्तीचे फळ अनंत दू:ख , अनंत अज्ञान हेच आहे, याउलट यांच्या आहारी न जाता थोडे सहन केले तर ते तप आहे. काही वेळाने या वृत्ती क्षीण होतात.

4) भीती चिंता परमेश्वरावर सोपायचे. ब्रह्म हे पूर्ण आहे.

5) लक्ष नियंत्रित ठेवणे - लक्ष वर्तमानावर जे कर्म धर्मानुसार करत आहे, त्यावर ठेवायचे, ते करत जायचे. कर्म केल्याने प्रगति होते.

6) योग्य धारणा ठेवायची - गाढ झोपे बद्दल,योगी , साधू, सज्जन व्यक्तिनबद्दल, देवाचे ध्यान करायचे, आवडत्या वस्तु , व्यक्ति ,आवडत्या अनुभवांचे स्मरण, नैसर्गिक गोष्टी फूल, फळ, सूर्, चंद्र, निसर्गसौदर्‍य, पक्षी मित्र , समुद्र याचा विचार करून, आपल्या क्षमतांचा विचार करून (बुद्धिबळ, कला,संभाषण, चांगले दिसणे)

छंदाचा विचार करून, आवडते खाद्य , आवडते सहलीचे ठिकाण यांचा विचार करायचा

2) संतोष - ईश्वरी नियतीने आपल्याला जी अनुकूल साधने मिळाली आहे त्यात समाधान मानून अधिकांची इच्छा न करणे, मिळालेल्या साधनांचा सदुपयोग करणे. प्रारब्धानुसार सुख मिळते, उत्तम भोग जेवढे प्रारब्धात आहे ते योग्य वेळी मिळतात. म्हणून अधिक साधनांसाठी जीवाचा आटापिटा करायची गरज नाही. एखादी गोष्ट नसेल तर त्याला पर्याय शोधून दैनंदिन जीवन आहे, त्या परिस्थितीत पुढे नेणे एक दिवस धन, घर, साहित्य, शरीर सगळे सोडायचे आहे. सगळे सर्वकाळ टिकणारे नाही, असा विचार करून वस्तूंचा उपभोग देवाने दिल्याप्रमाणे प्रसाद म्हणून घेणे , सर्वकाही ईश्वराचे आहे हे जाणावे

अंत:करण कसे वापरतो त्यावर आयुष्य अवलंबून असते. आपली आपल्याबरोबर मैत्री असेल तर आपली बाह्य जगाबरोबर मैत्री करता येते, तर मन प्रसन्न, खेळकर राहते व जगाबरोबर आपले नाते चांगले राहते .स्वत:ला आदर देणे , स्वत:च्या गरजांची काळजी घेणे, काहीही झाले(लोक कशीही आपल्याशी वागू दे)तरी स्वत:ला कमी पणा न देणे , स्वत:ची घृणा न करणे, कारण आत परमेश्वर आहे.

भावनिक बुद्धिमत्ता -

- उगाच भावनिक न होणे
- उगाच लहान सहान असुविधा झाली तर त्याचा बाऊ न करणे
- शांत राहून परिस्थितीचा विचार करून भावना ठेवणे व व्यक्त करणे
- विचार व भावनेचा समतोल ठेवणे
- कशातही आसक्त न होणे
-कसलीही अपेक्षा कोणाकडून न करणे

-कर्तव्य करणे

तप -

चित्तशुद्धी व्हावी एवढ्या एकाच हेतूने काया (शरीर), वाचा (वाणी आणि मन ह्यांच्यावर नियंत्रण ठेवून शास्त्राप्रमाणे वागणे, संयम ठेवून वागणे , सुखदूःखात मनाचा समतोल ठेवणे, उष्ण-थंड, मानसिक द्वंद तेवढ्यापुरती सहन करणे ते तप होय.

भगवतगीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण अध्याय 2, श्लोक 14, 15, 16 मध्ये सांगतात
1) इंद्रियांचे विषयाशी संयोग हे थंडी उष्णता सुख दू:ख देणारे आहे
2) ते उत्पन्न होतात व नाहीसे होतात म्हणून ते फार काळ टिकणारे नाही
3) ते तू सहन कर
4) जो धीर पुरुष सुख, दू:ख समान मानून ते सहन करतो. त्याला ते विषय व्याकूळ करीत नसेल तर तो मोक्ष मिळवण्यास पात्र ठरतो.
5) तप करताना सत रूपी ब्राहमाचा विचार कर, जे असत आहे त्या त्रिगुणी मायेचा विचार करू नकोस.

दैनदिन आयुष्य अनुभवताना द्दष्टा त्रिगुणांचे बाह्य परिस्थितीप्रमाणे चित्तामध्ये त्या त्या गुणाचे दर्शन घेत असतो. ज्याप्रमाणे हास्यास्पद प्रसंग चित्रपटात आला की हसू येते , त्याप्रमाणे सात्विक गोष्ट/विषय ज्ञानेद्रियामार्फत द्दष्ट्याला अनुभवयाला आली की द्दष्टा चित्तामध्ये सत्त्वगुणाचे स्फुरण पाहतो.
अश्याप्रकारे दिवसभरात प्रसंगानुसार त्रिगुणांचे दर्शन द्दष्ट्याला चित्तात होत असते. द्रष्टा एखाद्या क्षणाला जो गुण अनुभवत आहे तो गुण कर्मेंद्रियामार्फत व्यक्तही करतो. उदा - विद्यार्थी पुस्तक वाचतो - सत्त्वगुण ,
विद्यार्थी लाडूसाठी हट्ट धरतो - रजोगुण

विद्यार्थी चालताना मुद्दाम दुसर्‍या विद्यार्थ्याच्या काहीही कारण नसताना टपलीमध्ये मारून पळून जातो. - तमोगुण कारण हे असे कृत्य आहे जे अर्थ शून्य आहे , ज्यातून कोणालाही फायदा झाला नाही.

विद्यार्थी भगवंताची भक्ति करण्यासाठी स्तोत्र म्हणतो - त्रिगुणातीत , त्रिगुणांच्या पलीकडे असलेल्या ब्रह्माची स्तुति करतो. तेव्हा त्याचे चित्त शुद्ध होते, व त्याला परमेश्वर भेटतो.

आशयाप्रकारे सर्व माया, सृष्टी ही त्रीगुणी आहे, चित्त हेही त्रिगुणी आहे. त्यामुळे आपले कर्म व तप हे त्रिगुणी आहे. माणूस स्वतवर संयम ठेवून ज्याप्रमाणे वागतो, त्याप्रमाणे तपाचे तीन प्रकार होतात. भगवतगीतेमध्ये अध्याय १७, श्लोक १४ ते १९ मध्ये सात्विक , राजस व तामस तपाचे वर्णन केले आहे.

१) सात्विक तप -
शारीरिक - फळाची इच्छा नसलेले
देव, ब्राह्मण, गुरु , ज्ञानी याची पुजा करणे, त्यांच्याबद्दल आदर ठेवणे व प्रकट करणे. यामध्ये सरळपणे वागणे , अष्टांग योग मध्ये सांगितलेले यमाचे पालन करणे हे येते
वाचिक - वाणीचा तप
दुसर्‍याला न बोचणारे, प्रिय, हितकारक आणि यथार्थ, सत्य बोलणे अन्यथा मौन ठेवणे
मानसिक - मनाचा तप
मनाची प्रसन्नता , शांत भाव, भगवंताचे चिंतन करण्याचा स्वभाव, मनाचा निग्रह (मन विषयांवर आसक्त होत असेल तर ते आवरणे), अंत:करणातील भावाची

पवित्रता

राजस तप - जे सत्कार, मान, पूजा होण्यासाठी, फळाच्या इच्छेने किंवा पाखंडीपणाने केले जाते. याचे फळ क्षणिक असते.

तामस तप - दुसऱ्याचे अनिष्ट करण्यासाठी , स्वत:ला मूर्खपणे त्रास देऊन केले जाते. याचे कोणतेही फळ मिळत नाही .

पहिलं नियम तप इथे पूर्ण झाला.

दूसरा नियम - स्वाध्याय

जप करणे, स्तोत्र , मंत्र म्हणणे, भगवतगीता ,षडदर्शन , ब्रह्मसूत्र, वेद, पुराण, शास्त्र, संस्कृत साहित्य याचे अध्ययन करणे. स्वाध्याय मोक्षासाठी, आत्मिक शांतता,एकाग्रता ,तीक्ष्ण बुद्धीसाठी उपयुक्त आहे. यामुळे भक्तांना ईश्वरदर्शन होते॰

यांचे फळ - ईश्वराचे सान्निध्य प्राप्त होते
बुद्धीत विवेक उत्पन्न होतो, ती तीक्ष्ण होते , स्व चे ज्ञान होते, त्रिगुणाकडे दृष्टारूपाने पाहता येते, सात्विकता जपता येते.

तिसरा नियम - ईश्वरप्रणीधान
सर्व जगाचे चालक व मालक श्री कृष्ण आहे. निष्काम भावाने सर्वांची सेवा करणे, सर्व त्यांच्यावर सोपवणे, माझे प्रत्येक कर्म सूर्य नारायणाला संपर्पित किंवा आपण

ज्या देवतेला मानतो त्या देवतेला संपर्पित करणे. त्या देवाला आपले मानणे. त्याला गुरु मानणे, त्याच्या म्हणण्यानुसार करणे, त्याला आवडेल असे काम करणे, त्याला जे आवडत नाही ते न करणे.

- सर्व क्रिया परम गुरु श्रीकृष्णाला अर्पण करणे
- माझ्या अवती भोवती श्री कृष्ण सदैव आहे, ते सर्व पाहतात, त्यांच्यावर सर्व सोपवून निश्चिंत , निर्भय राहणे व कर्तव्य करणे
- सर्व (शरीर, जग, विषय) त्यांचेच आहे. सर्व जगाचे चालक व मालक श्रीकृष्ण आहे. तेच कर्ता व भोक्ता आहे अशी श्रद्धा ठेवून कर्म करणे
- क्रियेपासून फळ मिळण्याची अपेक्षा न करणे, निष्काम कर्म करणे,
- देव, देश , धर्म भूत (पंचमहाभूत,जीव) यांची जमेल तशी सेवा करणे.

विधिपूर्वक तप केल्याने चित्तशुद्धी होते. चित्त प्रसन्न राहते.
क्रियायोग मध्ये तप (यमाचे पालन + योग्यप्रकारे बोलणे + मन प्रसन्न ठेवणे) , स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान हे येतात.

क्रियायोग केल्याने काय होते
1) समाधीभावना - चित्ताची एकाग्रता इष्ट देवतेवर साधता येते.
2) क्लेशतनुकरण - अविद्यादी क्लेश शिथील होतात
तपामुळे शरीर निरोगी व मन शांत राहते. मनातील रजोतमोगुणी मल नाहीसे होतात. स्वाध्यायामुळे - सत्त्वगुण वाढून चित्ताची एकाग्रता सुलभतेने होते. मनात भक्ति येते. मन भक्ति मध्ये मग्न होते.अध्यात्मविषयात मन मग्न राहते.
ईश्वरार्पण कर्म केल्याने अविद्यामुलक अहंकार (हे माझे , मी पणा), ममता (हे माझ्या जवळचे, लाडके हे भाव कमी होऊन त्यामुळे चित्तातील राग (ममतेमुळे

येणारे) व द्वेष (अहंकारामुळे येणारे) शिथिल होतात. म्हणून दैनंदिन आयुष्य जगताना नियमांचा भाग असलेला क्रियायोग व यमांचे पालन साधकाने करावे. अहंकार व ममता रहित कर्म करावे. तप, ईश्वरप्रणिधान ह्यामुळे सिद्धि योग्याच्या ठिकाणी प्रकट होतात.

अष्टांग योग तिसरे अंग - आसन

कोणतेही कार्य करण्यासाठी आसन स्थिर असणे आवश्यक आहे आणि जे केल्याने सुख मिळेल , सहज करता येईल असे हवे, जे करताना कोणतेही कष्ट असता कामा नये.

उदाहरणार्थ - बसताना आपली जी नैसर्गिक पदधत आहे, त्याप्रमाणे बसणे, ज्यात सहज शक्य होईल असे आसन

बसण्यासाठी पद्मासन , विरासन, भद्रासन , स्वस्तिकं, दंडासन यापैकी जे सहज जमेल ते करावे. असे आसन ज्यामुळे शरीरात कंप येणार नाही आणि सहज करता येईल , ते आसन करण्यासाठी फारसे प्रयत्न करावे लागणार नाही. असे योग्य आसन ठेवल्यावर योग्याचे लक्ष शीत- उष्ण वा इतर कारणांनी विचलित होत नाही.

हठयोगामध्ये जी आसने असतात त्यांचा उपयोग आरोग्य चांगले राहावे यासाठी असतो त्यात हालचालींचा समावेश असतो. ते करताना गरजेनुसार आसन निवडावे. जसे पाठदुखी असेल तर पाठीचे स्नायूची हालचाल होईल अशी आसने गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली व आसन बद्दल ची पुस्तक वाचून करावी. जास्ती आसने करायची गरज नाही. रोज सूर्यनमस्कार, दंड, जोर, बैठका केल्या तरी शरीर

तंदुरुस्त राहते व मन प्रसन्न राहते.
अष्टांग योग मधील आसन हे स्थिर राहून ध्यान करण्याकरता असते. त्यात हालचाल करायची नसते. म्हणून नैसर्गिक पणे दीर्घकाळ कष्ट होणार नाही असे बसणे हे अष्टांग योग मधील ‘आसन’ आहे.

अष्टांग योग तिसरे अंग - प्राणायाम

एकदा आसन स्थिर झाल्यावर श्वास व प्रश्वासाचे थांबविणे, नियंत्रणात ठेवणे हा प्राणायाम होय.
हा एकप्रकारे श्वासाचा व्यायाम होय.

पूरक - श्वास - आसन केल्यावर बाहेरच्या वायुला आत खेचणे
रेचक - प्रश्वास - उदरातील वायुला बाहेर काढणे

या दोन्हीवेळी श्वासाची गती थांबविणे, नियंत्रणात ठेवणे हा प्राणायाम होय.

कुंभक - फुफुत्सातून वायु बाहेरही सोडायचा नाही व आतही घ्यायचा नाही

संख्या - श्वास घेण्याची सामन्य गती 1 मिनिटाला 15 श्वास ह्या गतित बादल करून 1 मिनिटाला 14, 13,12,11,10,9 असे कमी करत गेल्यास श्वासाची गती कमी होते.
ह्या उलट 1 मिनिटात 16, 17, 20,25 असे प्रमाण वाध्व्ल्यास श्वासाची गती वाढते.

प्राणायाम मध्ये श्वासाची नैसर्गिक गतीमध्ये बदल करून तो हळू घेतला जातो किंवा जलद घेतला जातो. त्यानुसार विविध प्राणायाम करता येतो.

देश - श्वास घेताना फुत्फुसाच्या स्‌नायू ची हालचाल होते तसेच पोटांच्या स्‌नायुंची होते. छाती आणि पोट या दोन ठिकाणी श्वास घेण्याची ठिकाणे आहे.

काल - कितीवेळ श्वास रोखला जातो. कितीवेळ दीर्घ करता येतो (कुंभक)

प्राणायाम केल्याने आतील इंद्रिये ज्यावर आपले नियंत्रण नाही, ते शुद्ध होते.
देहातील नाड्याची शुद्धी होते ,चित्ततील माल जाऊन मन शांत होते. प्राणावर लक्ष केन्द्रित केले , दीर्घ श्वास घेतला, पोटाने श्वास घेतला की प्राण स्थिर होतो.

बाह्य कुंभक - बाहेर श्वास सोडून रोखून धरणे, श्वास सोडणे मग काही वेळ न घेणे
अंत कुंभक - श्वास आत रोखून धरणे ,पण त्यामुळे फुफुसांना थकवा येऊ शकतो.
बाह्य कुंभकच निसर्गाला साहाय्य करणारा असल्याने तो केला तर चालतो.
प्राणायाम चुकीचा केल्याने श्वसन संस्थेचे मेंदू मध्ये नाते असल्याने त्याचा त्रास होऊ शकतो ,म्हणून तो योग्य शिक्षकाच्या देखरेखीखाली करावा.

अष्टांग योग पाचवे अंग - प्रत्याहार

पाच इंद्रियांचा पाच विषयाशी संबंध येणे हा त्या इंद्रियांचा त्या विषयांशी होणारा संप्रयोग, असा संप्रयोग होऊ दिला नाही ,तर इंद्रिये चित्ताच्या स्वरूपाचे अंनुकरण करणारी होतात.
चित्त इंद्रियांच्या माध्यमातून विषयांचा अनुभव घेतात, विषयांचे ग्रहण करतात.

मग स्मृति येते , कल्पना येतात , राग व द्वेष भावना येतात. मग मन त्याचे चिंतन करण्यात मग्न होते. ते मिळवण्यासाठी प्रयत्न करते. ती गोष्ट मनासारखी झाली नाही तर मनाला लागून घेते. वास्तविक सर्व क्रिया प्रकृतीच्या नियमाप्रमाणे म्हणजेच परमेश्वराच्या आज्ञेने होत असतात.
उदाहरण - एका सहिलीचा विडियो पाहून तिथे जायची इच्छा मनात येते. मग त्यावर चिंतन सुरू होते. मग तिथे जाण्यासाठी प्रयत्न सुरू होतात. वास्तविक आपण भविष्याचा विचार करताना हे विसरतो की आपला जीव कोणत्याही क्षणाला जाऊ शकतो.जसे कुमार गंधर्वांचे भजन आहे - उड जाएगा हंस अकेला, जग दर्शन मेला.म्हणून आपले जीवन आपण खूप जपून, विचारपूर्वक व्यतीत केले पाहीजे. प्रत्येक क्षण योग्य प्रकारे व्यतीत करायचा असेल तर इंद्रिये नियंत्रणात असली पाहिजे.
मधमशाच्या पोळ्यामध्ये माश्या त्यांची राणी माशी जिथे जाईल तिथे जातात. त्याप्रमाणे चित्त जिथे असेल तिथे इंद्रिये जातात. चित्त बहिर्मुख झाले की इंद्रिये चित्तस्वरूपाचे अनुकरण करतात व विषयांचे ज्ञान चित्ताला करून देतात. बाह्य कारणामुळे चित्ताला तिकडे जाऊ न देण्याचा अभ्यास करणे म्हणजे प्रत्याहार होय. चित्त रोखले की आपोआप इंद्रिये तिथे जात नाही. इंद्रिये ही चित्ताचे अनुकरण करत असतात. अश्याप्रकारे इंद्रिये स्वाधीन ठेवणे म्हणजे प्रत्याहार होय.
उदाहरण - आपण घरी काम करत असताना जवळ असलेल्या गॅलेरी च्या कठड्यावर कबुतर कधी येऊन बसले आणि आपल्याकडे ते टक लावून पाहत आहे, आपल्याला कळत ही नाही. आपले सगळे लक्ष म्हणजे चित्त कामावर असते. आपले डोळे समोरच्या कागदावर असतात, मनातले विचार आपण लिहीत असतो.

अष्टांग योगातील धारणा, ध्यान , समाधीला प्रत्याहारची गरज असते. प्रत्याहार केला की इंद्रियची बहिर्मुख वृत्ती जाऊन ती चित्तप्रमाणे अंतर्मुख होऊ लागतात.

बाह्य विषयांशी संपर्क होऊनही इंद्रिये चित्ताप्रमाणे अंतर्मुख होऊ लागतात व चित्ताशी तदाकार होता.
यासाठी आपल्या आत एक चित्त आहे , त्यामध्ये जे विविध वृत्तीरूपी तरंग उमटत असतात त्याची ओळख स्वत:ला करून द्यायला हवी . कधी चित्त वाईट व्यक्ति आसपास असेल तर, किंवा वाईट वासना असेल तर तनाव वाटून घट्ट वाटते, तर कधी मन शांत स्थिर असेल, कोणतीही इच्छा नसेल तर, निसर्ग सौन्दर्य आसपास असेल तर, परमेश्वराचे ध्यान करत असेल तर सैल वाटते.
प्रत्याहारचा अभ्यास केल्याने योगी स्वत:च्या इच्छेने इंद्रिये कधी अंतर्मुख तर कधी विषयभिमुख करू शकतो.
आणि त्याच्या मनात येताच ती विषयानपासुन निवृत्त होतात.
त्याची विषयकडील धाव पूर्णपणे निर्बल झालेली असल्याने बाह्य निमित्त झाले तरी ती योग्याहक्या मनात चांचल्य उत्पन्न करू शकत नाही. अश्या प्रकारे इंद्रिये पुर्णपणे साधकाच्या स्वाधीन राहतात.

भागवत पुराण, स्कंध 11 ,अध्याय 23 मध्ये सांगितलेले आहे , व्यक्तीच्या सुख दूखाला व्यक्ति, देवता,शरीरग्रह, कर्म,काल कारणीभूत नाही. मनच त्याला खरे कारणीभूत आहे. तेच जीवाला या संसार चक्रात फिरवीत असते. हे अतिशय बलवान मंच काम क्रोधाडी विकार निर्माण करते. त्यामुळे सात्विक , राजस आणि तामस अशी अनेक प्रकारची कर्मे होतात आणि त्या कर्मानुसार जीवाला विविध गती प्राप्त होतात. क्रियाशील मनाबरोबर राहूनही ज्ञानशक्तिप्रधान जीवाचा सखा आत्मा निष्क्रिय असून जीवाला साक्षीरूपाने पाहतो. परंतु जीव आत्म्याच्या ठिकाणी संसार भासविणाऱ्या मनाला बरोबर घेऊन कर्मांत आसक्त होऊन सुखांचा उपभोग घेत संसारात बांधला जातो. दान, स्वधर्माचे पालन , यम-नियम, वेदाध्यायन, सटकरमे आणि व्रतांचे पालन ही सर्व कर्मे मनाचा निग्रह करण्यासाठी (मन स्थिर

व शांत करण्यासाठी ,एकाग्र करण्यासाठी)असतात. कारण मनाची एकाग्रता हाच परम योग होय. मन ताब्यात आल्यानंतर इंद्रिये वश होतात.

इंद्रियजय - शब्द,रस,रूप,गंध स्पर्श या विषय सुखाच्या बाबतीत वासना रहित होणे. विषयामध्ये आसक्त होणे ही वासना आहे. एखाद्याला लाडू आवडला तरी ती चांगली वासना आहे. एखाद्याला पापी माणसाचे कृत्या आवडुन तो त्यात आसक्त झाला तर ती वाईट वासना होय.
मन विचलित मुख्यत: या गोष्टीमुळे होते 1) आपल्या मनातील इच्छा - मला हे हवे ,ते हवे असे विचार येणे 2) बाहेरची प्रतिकूल परिस्थिति (पैसे कमी पडणे, त्रिविध ताप) . इथे तप, वैराग्य केल्याने वरील दोन्ही गोष्टींवर मात करता येते.

विषयामध्ये मन अनासक्त झाले की चित्त महत्त्वाच्या गोष्टीकडे (ईश्वरभक्ती, उदरनिर्वाह, छंद) वळवले की इंद्रिये चित्ताचे अनुकरण करू लागतात. चित्त वर्तमानावर, हातातल्या कामावर ,देवावर ठेवले, श्वास नियंत्रणात ठेवला, श्वास नीट घेतला, वर्तमानामध्ये चूक का बरोबर या वादात न पडता त्या क्षणाला स्वीकारून जागरूक राहिले (जसा अभिनेता अभिनय करताना सतर्क असतो), की प्रत्याहार होतो. इंद्रियजय म्हणजे प्रत्याहारचा सराव केल्यावर नैसर्गिकपणे व्यक्ति हवे तिथे मन एकाग्र करू शकतो, बाहेर च्या परिस्थितीमुळे त्याचे मन विचलित होत नाही.
भगवदगीता,अध्याय 2, श्लोक 58 ते 68 मध्ये पुढील सांगितलेले आहे -
ज्याप्रमाणे पाण्यात चालणाऱ्या नावेला वारा वाहून नेतो, त्याचप्रमाणे विषयात वावरणाऱ्या इंद्रियापैकी मन ज्या इंद्रियाबरोबर राहते, ते एकच इंद्रिय त्या पुरुषाची बुद्धी हिरावून घेते. उदाहरण - लहान मुलाला चोकलेटचा वास आल्यावर ते त्याच्यासाठी हट्ट करते.

इंद्रिय - नाक
विषय - पदार्थ
निर्णय कोणी घेतला - बुद्धीने
इंद्रियाने बुद्धी हिरावून घेतली. बुद्धीने तो पदार्थ आपल्यासाठी योग्य आहे का हा विचार केला नाही. विषयांचे चिंतन केल्याने त्या विषयात आसक्ती निर्माण होते. आसक्तीमुळे तो विषय भोगण्याची इच्छा निर्माण होते. ती इच्छा पूर्ण झाली नाही तर राग येतो. रागामुळे अत्यंत मुढता म्हणजे अविचार उत्पन्न होतो. मुढतेमुळे स्मरणशक्ती भ्रष्ट होते (आपण कर्म कश्यासाठी करत आहोत व जीवन कश्यासाठी जगत आहोत याचे भान राहत नाही). चुकीच्या कल्पना मनात येतात. मन अस्थिर होते. मग बुद्धीचा नाश होतो (मनाला वाटते यातून सुटण्याचा कोणताही मार्ग आपल्याकडे नाही, माझी बुद्धिच काम करत नाही.

बुद्धीचा नाश झाला की त्या व्यक्तीचे अधपतन होते. म्हणून योगसाधकाने प्रत्याहार करणे महत्वाचे आहे.
भागवतगीतेनुसार प्रत्याहार कसा करावा
ज्याप्रमाणे कासव सर्व बाजूंनी आपले अवयव आत ओढून घेते, त्याप्रमाणे पुरुष इंद्रियांच्या विषयापासून सर्व प्रकारे आवरून घेतो.
उदाहरण - लाडूच्या डब्याकडे न पाहणे म्हणजे डोळे हे इंद्रिय आवरून घेणे, कारण लाडूच्या डब्यावर चित्त एकाग्र केले तर तो खाचा विचार मनात येणार.
पण जर इंद्रिय आवरून घेतले तर पण मनात म्हणजेच चितताात लाडूचाच विचार असेल तर आसक्ती नाहीशी होत नाही. त्या इच्छेपाई कधींना कधी लाडू खायची इच्छा झाल्यावर पुन्हा इंद्रिये लाडूच्या मागे जाणार, त्यापाठोपाठ बुद्धीही जाणार.
प्रत्याहार करण्याची पहिली पायरी - विषयाबद्दल अनासक्त होणे , विषयसुख हे तात्कालिक आहे. एकदा पाणी प्यायलो की पुन्हा तहान लागते, वस्तु जीर्ण होऊन

नष्ट होतात. याउलट ईश्वर्भक्तिमध्ये सदाकाळ मिळणारे सुख आहे हा विचार करून विषयांमधील आसक्ती टाकून द्यावी, त्यांचा विचार करू नये.
चित्ताला इंद्रियविषयापासून अनासक्त होऊन परावृत्त करावे. पापी माणसाच्या वाईट कृत्यामध्ये ही आसक्त होऊ नये , कारण ते पाप त्याचे आहे, तो त्याचे फळ भोगेल. आपण आपले चित्त भगवतावर केन्द्रित करावे, चांगली कामे, सेवा, संत, सज्जन यांच्यावर केन्द्रित करावे. आपले अंतकरण आपल्या ताब्यात ठेवावे. इंद्रिये जिथे ठेवायची , ती विचारपूर्वक भगवंताच्या आदेशानुसार योग्य कारणासाठी ठेवावी. कशाठी आसक्त राहू नये. कोणी मोहात टाकून, खोटे पणाने मदत करण्याचे आमिष दाखवून आपल्याला मानसिक गुलाम करण्याचे कोणी प्रयत्न करत असेल तर त्याच्याकडून कोणतीही मदत घेऊन नये. कोणावर विश्वास ठेवण्याआधी 10 वेळा विचार करायचा. कलियुगात पाखंड, दंभ सगळीकडे असतो. कोणी आपण विचारले नसताना, स्वत:हून मदत करत असेल तर त्याचा भूतकाळ आठवायचा, त्याने आपल्याला फसविले होते का ते पाहायचे, औंदार्य दाखवत असेल तर त्याचा त्यात हेतु काय याचा विचार करायचा॰ कधी कधी आपले सुद्धा पहिले घाव घालतात, आणि मग तेच माहीत नसल्यासारखे करून आपले आयुष्य सावरायला येतात. अश्या मन खराब करण्यार्‍या लोकापासुन सदैव लांब असले पाहिजे. कोणाला खुश करण्यासाठी काहीही अधर्म, खोटेपणा असलेले कार्य करायचे नाही. जे काही मिळवायचे ते कष्टाने, नाही तर उपाशी राहायचे. जे नशिबात असेल ते ईश्वर कृपेने मिळेल, त्यात संतोष मानायचा.

सगळे जग, जीव ही माया आहे, ही नष्ट होणारी आहे, हे शरीर सुद्धा एक दिवस जाणार आहे, म्हणून त्याबद्दल अनासक्त राहावे. चित्त भगवंतावर ठेवून, आत्म्याच्या ठिकाणी संतुष्ट राहावे.
परमेश्वराच्या साक्षात्काराने आसक्ती देखील नाहीशी होते. आसक्ती नाहीशी झाली

की ही क्षोभ उत्पन्न करून देणारी इंद्रिये बुद्धीच्या ताब्यात राहतात.

साधकाने सर्व इंद्रियांना ताब्यात ठेवून , चित्त स्थिर करून त्याला श्रीकृष्णाचा आधार देऊन ध्यानात बसावे. ज्या पुरुषाची इंद्रिये ताब्यात असतात, म्हणजेच अंतकरण ताब्यात असते, तो इच्छेप्रमाणे इंद्रियांचा वापर स्वकल्याणासाठी व ईश्वर सेवेसाठी करू शकतो.
असा साधक राग, द्वेष रहित, इंद्रियानी विषयांचा उपभोग घेत असूनही, अंतकरण त्याचे प्रसन्न राहते, कारण त्यात आसक्ती नसते. सुखासाठी तो विषयावर अवलंबून नसतो. तो स्वत;मधल्या आत्मानंदामध्ये मग्न असतो.

अंत:करण प्रसन्न असल्यामुळे त्याची सर्व दू:खे नाहीशी होतात, त्याची बुद्धी परमात्म्यामध्ये स्थिर होते.

संप्रज्ञात समाधी साठी
बहिरंग साधने - यम, नियम, आसन , प्राणायाम , प्रत्याहार
अंतरंग साधने - धारणा, ध्यान , समाधी

अष्टांग योग मधील सहावे अंग - धारणा

चित्ताला एखाद्या देशावर, स्थानावर जणू बांधून ठेवल्यासारखे स्थिर करणे म्हणजे धारणा होय

जागृत अवस्थेत चित्ताचा संचार सर्व शरीरभर होत असतो, बाह्य विषयांवर ही होत असतो. ते चित्त शरीरातील एखाद्या भागावर केन्द्रित करणे म्हणजे धारणा होय. चित्त इंद्रियाद्वारा बाह्य विषय ग्रहण करते. चित्त जर डोळ्याद्वारे जे पाहत आहे, त्यात मग्न असेल तर, कानावर येणारा आवाजाकडे त्याचे लक्ष जाणार नाही. चित्त बाह्य विषयाकडून आत स्थिर करताना , शरीराच्या आत नाडीचक्रावर स्थिर करता येते. त्या नाडी चक्राचे जे स्थान आहे, तिथे चित्त स्थिर केले जाते.

मूलाधार चक्र - हे माकडहाडापाशी असते. ह्या चक्राची अधिष्ठात्री देवता गणपती आहे. अनेक जन्माचे संस्कार ज्यात नांदत असतात, अशी कुंडलिनी नावाची शक्ति ह्या चक्रात प्रसुप्तावस्थेत असते.

योगाभ्यासाने कुंडलिनी शक्ति जागृत झाली की तिचा संचार पाठीमधून मेंदूपर्यन्त होतो. मेंदूद्वारे शरीरभर पसरलेल्या ज्ञानवाहक आणि क्रियाप्रेर्क नाड्या उत्तेजित होतात. योग्याच्या ठिकाणी पूर्व जनमांतील सासकार व अद्भुत सिद्धि प्रकट होतात.

2) स्वाधीष्ठान - जंननेद्रिय आणि गुदद्वार याठिकाणी हे चक्र आहे. या चक्राची अधिष्ठात्री देवता ब्रह्मदेव आहे. ह्या चक्राला सहा दले आहे.
विशिष्ट योगासने, प्राणायाम, धारणा येथे केल्याने हे चक्र योग्याला ब्रह्मचर्य प्राप्त होते.

3) मणीपुरचक्र - हे चक्र नाभीच्या जवळ असते. ह्या चकराला दहा डाले आहे. सृष्टीचे पालन करता विष्णु येथील अधिष्ठात्री देवता आहे. शरीराचा गुरुत्वमध्य येथे असतो. ह्या चक्रावर धारणा केल्याने चित्तात सत्त्वगुण वाढून ते स्थिर होते.

4) सूर्यचक्र - हे चक्र नाभीच्या थोडे वर असते.पोटाचे कार्य ह्या चक्रामुळे नीट होते. येथे ध्यारणा केल्याने दीर्घ आयू, अपूर्व आरोग्य मिळते. भस्त्रीका व इतर प्राणायाम केल्याने येथे ऊर्जा येते.

5) मनश्चक्र - चंद्र या चक्राची अधिष्ठात्री देवता आहे. कुंभक प्राणायाम केल्याने येथे ऊर्जा मिळते. या चक्रामुळे मनाचा विकास होतो.

मेंदूचा या चक्राशी संबंध असतो. या चक्रामध्ये व्यक्ती भावना अनुभवतो.

6) अनाहतचक्र - हे चक्र हृदयाच्या जवळ असते. हृदयाशी या चक्राचा संबंध असतो. हृदयाचे कार्य या चक्रामुळे चालते. इथे धारणा केल्याने हृदयाची क्षमता वाढते. प्राणायाम केल्याने येथील शक्तीचा विकास ह्येतो. हृदयाचे ठोके प्रयत्ंनावाचून घडत असतात. म्हणून त्या चक्राला अनाहत असे नाव आहे. ह्या चक्राला 12 दले असतात. सृष्टीसंहारकर्ता रुद्र ह्या चक्राची अधिष्ठात्री देवता आहे. हृदयाचा प्रत्येक ठोका हे पिंडाच्या मृत्युरूप सनहारकडे टाकलेले एक एक पाऊलच

आहे. रोगामुळे हृदयाचे ठोके जितके अधिक तितका मृत्यू जवळ येतो. ह्या चक्रावर धारणा केली असता हृदयची गती सुधारते, त्यामुळे रुधिराभीसरण चांगले होऊन शरीर निरोगी होते.
7) विशुद्धी चक्र - हे कंठावर असते कंठाच्या मध्यभागी असते. येथे धारणा केल्याने स्वरज्ञान प्राप्त होते , ब्राहय जगताचा विस्मरण होऊन अंतरात्माच्या स्वरूपाचा प्रकाश जाणवतो. जीवात्मा ही येथील देवता आहे. जीवात्मा परमत्मा स्वरूप आहे. पण तो जड देहाला आपला मानतो ही अशुद्धी येथे धारणा केल्याने दूर होते. मी सत्याज्ञानानंदास्वरूप ब्रह्मच आहे ही भावना सुकर होत जाते. अशी शुद्धी होत असल्याने याला विशुद्ध चक्र म्हंटले आहे.

8) आज्ञाचक्र - ललाट हे त्याचे स्थान आहे. त्याला दोन दले असून परमात्मा ही येथील अधिष्ठात्री देवता आहे. दोन भुवयांच्या मध्ये धारणा केल्याने जीवात्मा परमात्म्याच्या आज्ञेत राहतो. परमात्मा ब्रह्म माझ्या अंतर्यामी असून तोच मला प्रेरक आहे, त्याच्या आज्ञेला अनुसरून सर्व व्यवहार चालले आहे, असे विचार चित्तास स्थिर होतात. यामुळे संपूर्ण शरीरावर प्रभुत्व प्राप्त होते.

9) सहस्त्राधार चक्र - हे मस्तकामध्ये असते. मेंन्दूतून क्रियाप्रेरक नाड्या सर्व शरीरात पसरतात व ज्ञानवाहक नाड्या मेंदूत येतात. या चक्रावर हात ठेवून गुरु शिष्याची कुंडलिनी जागृत करतो. म्हणून या चक्राची अधिष्ठात्री देवता श्री गुरु देव आहे. ह्या चकरवर धारणा केल्याने समाधी मिळणे सुलभ होते.

या सर्व चक्राचा (वरील नऊ चक्राचा) संबंध आतील इंद्रिये (हृदय, फुफुसे) जी माणसाच्या नियंत्रणात नाही, त्याच्याशी असतो. या नाडीचक्रामुळे आतील इंद्रियांचे

कार्य सुरळीतपणे चालू असते. या पैकी एका नाडी चक्रावर धारणा करण्याचा अभ्यास केला, चित्त त्यावर स्थिर केले की त्या नाड्यांचे , त्यांच्या नियंत्रणाखाली असलेल्या इंद्रियांचे कार्य व्यवस्थितपणे चालू राहते, त्यामुळे आरोग्य सुधारते, रोगांचाही नाश होतो.

धारणा ज्याप्रमाणे शरीरातील स्थानावर करता येते, त्याप्रमाणे देहाबाहेरील कोणत्याही ठिकाणी कर्ता येतो. वृत्तीरूपाने त्या पदार्थाला व्यापून चित्त तसेच स्थिर करणे ही बाह्य धारणा होय. बाह्यधारणेने चित्ताची एकाग्रता प्राप्त होते. आतील धारणेने चित्ताची एकाग्रता तसेच आरोग्यरक्षण, रोग जाणे हेही होते. म्हणून आतील धारणा सर्वात चांगली. जसे मानून अन्न कोणतेही खाऊ शकतो, पण ज्या अन्नामुळे पोषण होते व आरोग्य सुधारते, तृप्ती मिळते असे खाणे चांगले.

बाह्य धारणेचे उदाहरण - मत्स्ययंत्रातील फिरत्या यंत्राचा भेद करण्यासाठी अर्जुनाने त्या मत्स्यावर चित्त एकाग्र केले.
आतील धारणा - कोणत्याही एका नाडीचक्र असलेल्या आपल्या शरीरावरील ठिकाणावर

अष्टांग योग मधील सातवे अंग - ध्यान

एका क्षणाला जी भावना चित्तात असेल ती पूढील अनेक क्षण टिकणे ही त्या भावनेची एकतानता होय. धारणा ज्या स्थांनावर केली असेल त्या स्थानावर भावनेची एकतानता होणे म्हणजे ध्यान होय. हे डोळे मिटून केले जाते. जागृत अवस्थेत आपल्याला अनेक अनुभव येतात. त्यावेळी असा ध्यानाचा अभ्यास उपयोगी पडतो. वर्तमानामध्ये क्षणावर मन एकाग्र राहते.
ध्यानमध्ये ध्येयविषयक जो ज्ञानवृत्तीचा समान प्रवाह असतो ,त्याला ध्यान

म्हणतात. येथे ध्यान करताना दुसऱ्या ध्येयाचे ज्ञान नसते.
उदाहरण - श्री रामाची मूर्ति डोळ्यासमोर मनात आणून त्यावर एकाग्र करणे ही धारणा, ही धारणा करताना श्री रामांच्या गुणांचा पराक्रमाचा, नैतिक मूल्यांचा विचार करणे हे ध्यान होय.

समाधी - ध्यान करत असताना ध्येयाचा अर्थाचे ज्ञान होत असताना योगी स्व:तळा विसरून ब्रह्मामध्ये एकरूप होऊन जातो.

अर्थमात्रनिरभासता - ध्येय वस्तु व्यतिरिक्त दूसरा कोणत्याही अर्थ भासमान न होता फक्त ते ध्येय वस्तु भासमान होणे.
स्वरूपशून्यता - चित्ताची भाव्यवस्तूशी इतकी तन्मयता होणे की, अमुक एका भाव्य वस्तूचे ध्यान मी करीत आहे असे स्फुरण न होणे.

अष्टांग योग मधील आठवे अंग - समाधी
ध्येय अश्यारीतीने केवळ अर्थरूपानेच तेवढे भासमान होणे, त्याच्या स्वरूपाचेही अनूसंधान न होणे
ध्यानाची पक्वावस्था म्हणजे समाधी होय.

संयम - धारणा, ध्यान व समाधी हे एकत्र प्रवृत्त झाले म्हणजे तो संयम होय. धारणा करून मग ध्यान होते. ध्यान पक्व झाले की समाधी होते. सायम म्हणजे धारणा, ध्यान, समाधी हे तिन्ही एकाच ध्येयावर असणे.

संयमाचे फळ - वस्तूचे विशेष ज्ञान होणेती प्रज्ञा. संयमाचा जय झाला की अश्या प्रज्ञेचा उदय होतो. सर्वसामान्य माणसाची बुद्धी पदरथाला सामान्यपणेच जानु

शकते. संयम पूर्णावस्थेला गेला की त्या योग्याला विशेष ज्ञान होते.
धारणा, ध्यान व समाधी ही संप्रज्ञात समाधी ची अंतरंग साधने आहे. इथे पुर्णपणे नष्ट झालेल्या नसतात. ही सबीज समाधी आहे. इथे संसाराचे वासनारूपी बीज अजून नष्ट झाले नसते. असंप्रज्ञान समाधी मध्ये वासना नष्ट झालेल्या असतात, ही निर्बिज समाधी आहे. धारणा, ध्यान व समाधी ही असंप्रज्ञान समाधी ची बहिरंग साधने आहे. म्हणजेच इथे या तिघांचे प्रयोजन उरत नाही.

निरोध चित्त अवस्था -
यामध्ये व्युत्थान संस्कार क्षीण होऊन चित्त निरोध परिणाम अवस्थाला प्राप्त झालेले असते.
व्युत्थान - इंद्रियांचे विषयांकडे धावणे
व्युत्थान संस्कार - वारवार विषय सेवन केल्याने त्याविषयाविषयी चित्तत जी आसक्ती उत्पन्न झालेली असते तो व्युत्थान संस्कार होय.

योग काय आहे, योग चित्तवृत्तींचा निरोध आहे.
यामध्ये निरोध म्हणजे व्युत्थान संस्कार दुबळे होणे हेही त्यात येते.
असा निरोध सतत होऊ लागल्यावर त्याचे संस्कार चित्तावर होतात, त्याला निरोध संस्कार म्हणतात. चित्त निरोध अवस्थेत काही काळ टिकणे ह्या अवस्थेला चित्ताचा निरोध परिणाम म्हणतात.
प्रशांतवाहिता - हे निरोध चित्ताचे फळ आहे. निरोधाच्या संस्कारामुळे (विष्याबद्दल्ची ओढ कमी होणे, व जाणे, चित्तवृत्ती भगवंताच्या चिंतांनावर राहणी_ चित्त कसलाही विक्षेप न येता एकाच परिनामावस्थेत टिकते. चिततात अखंड पणे प्रशांतवाहिता असेल तर आत्मसाक्षात्कार होतो. याउलट जर मध्ये व्युत्थान संस्कार किंवा विषयांची ओढ आली तर निरोधसंस्कार दुबळा होऊ शकतो म्हणून निरोधाची प्रशांतवाहिता करणे आवश्यक आहे. तो करण्यासाठी निरोधाचा अभ्यास करणे व

वैराग्य हा दूसरा उपाय आहे.
समाधी परिणाम - चित्त विषयाकडे धावत असेने ही सर्वार्थता. ते एकाच आलंबनावर स्थिर राहणे ही एकाग्रता.
सर्वार्थतेचा क्षय होणे व एकाग्रतेचा उदय होणे ही जी अवस्था तो चित्ताचा समाधी परिणाम होय. इथे मन विक्षिप्त , मूढ , क्षिप्त अवस्थेतून एकाग्र अवस्थेत जाते.

विविध ठिकाणी संयम केल्याने विविध सिद्धि प्राप्त होतात त्याचे विस्तृत वर्णन योग सूत्र व भागवत पुराणात दिलेले आहे. त्यात हेही दिलेले आहे, की या सिद्धिसाठी योग करणे म्हणजे पुन्हा संसारात अडकणे आहे. योग हा परमेश्वर प्राप्तीसाठी म्हणजे मोक्षासाठी करायचं असतो. तो केल्याने तो जीव कायमचा जन्म मृत्यू चे फेरे, सुख-दु:ख यातून मुक्त होतो. अष्टांग योगाच्या प्रत्येक अंगाचे पालन रोज अखंडपणे दीर्घकाळ केल्यावर मोक्ष मिळू शकतो.

अंतकरणाचे थोडक्यात स्वरूप - जसे हात , पाय आहे, तसे अंतकरण हे इंद्रिय आहे, पण ते वायु प्रमाणे अदृश्य आहे, ते फक्त अनुभवाच्या पातळीवर जाणविते. व्यक्ति जितका स्वतच्या आत ध्यान करून पाहिलं तितका तो परमेश्वराच्या जवळ जाईल. त्याचवेळी संपूर्ण ब्रह्मांडाशी त्याचे नाते जोडले जाईल. फक्त ध्यान करून सूर्यदेवतेच्या तेजाचा डोळे बंद असूनही, तो अनुभव घेऊ शकेल. त्यामुळे त्याच्या शरीरात ऊर्जेचा संचार होईल. मूलाधार चक्रावर ध्यान केल्याने तो पाठीच्या मणक्यातून ऊर्जा वर जात असल्याचा अनुभव घेईल.
प्राचीन काळात भारतामध्ये ध्यान केल्याने मिळणाऱ्या सिद्धि व सामर्थ्य याची पूर्ण कल्पना होती, म्हणून त्या काळात राजे महाराजांनी डोंगर दरी च्या कड्यावर खोडून तिथे ध्यान करण्यासाठी खोल्या तयार केल्या. तिथे आत शिरल्यावर दिवसाही अंधार असतो. म्हणजे तिथे ध्यान करणाऱ्या व्यक्तिला स्वत:चे शरीर दिसत नाही,

आसपास काय आहे ते दिसत नाही, बाहेरचा आवाज येत नाही. अश्या ठिकाणी व्यक्ति स्वत:मधील चेतनेचा अनुभव घेऊ शकतो, स्वतचे आत्मस्वरूप ध्यान करून जाणू शकतो. ध्यान करण्यासाठी असे एकांतातील सगळ्या बाजूने सुरक्षित असे स्थळ लागते. त्यासाठी योग्याला अंतकरणाच्या विविध कार्यांची माहिती असायला हवी. अंतकरण हे एक आहे पण ते विविध कार्य करते त्याप्रमाणे त्याचे भाग होतात. ज्याप्रमाणे शरीरमध्ये प्राण हा एकच आहे, पण आत तो पाच प्रकारे कार्य करतो, तेव्हा त्याचे पाच भाग होतात.
अंतकरणामध्ये मन, बुद्धी ,चित्त व अहंकार येते.
अंतकरणाचे जे व्यापार चालतात त्याचे वर्गीकरण केले तर ते चार वर्गात होते.
1) अहंकार - देहच मी आहे , देहाच्या द्वारा घडणाऱ्या कर्माचा आणि भोगाचा कर्ता व भोक्ता मी आहे अशी भावना जेव्हा अंतकरणात येते तेव्हा त्याला अहंकार म्हणतात. यात सात्विक, राजस व तामस असे प्रकार आहे. सात्विक अहंकाराने व्यक्ति आपली कर्तव्ये नीट करतो. राजस अहंकाराने तो सुख मिळेल अश्या वस्तु मिळवण्याच्या मागे लागतो.तामस अहंकाराने तो स्वतला इतरानपेक्षा विशेष मानून इतरांना कमी पणा देतो. त्यांचा द्वेष करतो. त्यांचा अनादर करून tras देतो.

2) बुद्धी - हे अमुक आहे असे निश्चित ज्ञान ग्रहण करणे , असे ज्ञान साठविणे हे बुद्धीचे कार्य आहे. हे ज्ञान अचूक असेल असे नाही. त्यातील दोष,चूक जोपर्यंत अज्ञात असेल, तोपर्यंत ते ज्ञान अचूक मानून बुद्धीचे कार्य चालू असते. बुद्धीचे स्थान मस्तकामध्ये आहे याचा अनुभव व्यक्तिला एखादी समस्या सोडवताना येतो.

3)मन -अज्ञात गोष्टीचे ज्ञान करून घेण्याच्या जिज्ञासावृत्तीने जेव्हा अंतकरण त्या अज्ञात गोष्टीचा शोध घेते तेव्हा त्याला मन म्हणतात. बाह्य परिस्थिती अनुकूल असेल तर वासना उदार होतात. म्हणजे व्यक्ति मनाला हवे तसे वागतो. पण

परिस्थिति प्रतिकूलही असू शकते. इच्छाशक्तीचा वापर करून वाईट वासनेप्रमाणे व्यक्त होण्याला आळा घालता येतो. उदाहरण - लहान मुलाने चूक केली, त्याच्या आईला प्रचंड राग येतो. म्हणून तिला वाटते पट्टीने त्या लहान मुलाला खूप मारावे. पण ती आई विचार करते की मुलाने चूक केली आहे, त्याने काही पाप केले नाही की त्याला शारीरिक पातळीवर शिक्षा द्यायला हवी. लहान वयात चूक होऊ शकते. त्याला योग्य कसे वागायचे ते शिकवले तर पुन्हा तो चूक करणार नाही. म्हणून ती त्याला नीट समजावून सांगते, त्याला मारत नाही.

व्यक्तीच्या मनात संकल्प विकल्प वासना, इच्छा येत असतात. विचार येतात , तसे भाव प्रकट होतात. ते भाव आपल्याला हृदयाजवळ अनुभव करता येतात. आपल्याला बाह्य परिस्थिति अनुकूल किंवा प्रतिकूल वाटते, एखादी व्यक्ति अथवा वस्तु आवडते किंवा नावडते ते मनाला वाटत असते. याचा अर्थ व्यक्तीचा नाम, रूप आणि व्यवहार रूपी संसार हा मन कसे आहे त्यावर अवलंबून असतो. आत्मा हा मनापासून अलिप्त द्रष्टेपणाने पहातो. तो आत्मा म्हणजे ती व्यक्ति आहे. आत्मसाक्षात्कार झाल्यावर व्यक्ति बुद्धी,मन,अहंकार,चित्त यापासून आपण वेगळे आहो हे तो पाहू शकतो. म्हणून माणसाने मन रजोगुण व तमोगुण यातून सात्विक विचार व कर्म करून बाहेर यायला पाहीजे, मग त्याला आत्मसाक्षात्कार होण्याची शक्यता वाढते.

मन स्वच्छ असेल , एकाग्र असेल तर त्याला परमेश्वराचे दर्शन मनात होऊ शकते. आत्मसाक्षात्कार होऊ . ईश्वरभक्ती अगदी मनापासून करावी. वेद, पुराण, उपनिषद जे सांगतात ते 200% खरे आहे , त्यातील एक एक शब्द सोन्यासारखा चमकणारा आणि सत्याकडे नेणारा आहे.

एका योग्याचा अनुभव -

झोपेमध्ये त्याला आत्मबोध झाला. जागृत अवस्थेत त्याला राग द्वेष याचा अनुभव येत होता. एकदा तो गाढ झोपेत असताना अचानक त्याला (तो गृहस्थ आश्रमात होता, मन निर्मल होते, ध्यान साधना करत होता, लग्न झाले नव्हते,लग्नाचे वय होते, तो करणार होता, म्हणून त्याला हे स्वप्न पडले) की एक त्याच्या वयाची मुलगी त्याला सहलीच्या दरम्यान भेटली.तो तिच्याबरोबर विविध ठिकाणी जाऊन तिच्याबरोबर गप्पामध्ये रमून गेला. ते स्त्री सहवासाचे सुख तो आणखी काळ अनुभवणार इतक्यात त्याला जाग आली. तो त्याच्या जुन्या घरात होता व त्याला अचानक अवघडल्यासारखे वाटू लागले.त्याचे शत्रू त्याच्याभोवती आहे आणि त्याला त्यांनी बांधाले आहे असे वाटू लागले. तो ध्यान साधना करणारा असल्याने, लगेच स्वत:ला त्याने प्रार्थना केली की ' मी मुक्त आहे, मी माझे विचार करायला स्वतंत्र आहे." (इथे त्याने बुद्धीचा उपयोग करून योग्य विचार केला). त्याचवेळी त्याच्यात एक प्रकारची जागरूकता आली. त्याला काळात होते की आपण हलू शकत नाही. काही मिलिसेकंद नंतर त्याला शरीराची जाणीव झाली व त्याला कळले की मागाशी जे अवघडले पण वाटत होते, त्या स्त्रीचा सहवास सुखाचा वाटत होता (हे सर्वकाही मनाच्या पातळीवर होते. त्याने स्वप्नामध्ये आणखी एक स्वप्न पाहिले. स्त्री बरोबर सहल करत आहे हे स्वप्न पाहून तो ज्यात जागा झाला तेही एक स्वप्न होते. म्हणून त्याला आसपास शत्रू दिसले व त्यांनी त्याला बांधले आहे असे त्याला वाटले. त्यावेळी जे अवघडल्या सारखे वाटले ते जागेपणी जेवढे खरे असते, तेवढेच खरे जाणवत होते. तो योग साधक असल्याने, त्याला त्या क्षणी कळले की , सर्व राग व द्वेष, स्त्री सहवासाचे सुख व शत्रूभोवती असल्याचे दु:ख हे मनात होते. मग त्याने जेव्हा बुद्धी वापरुन त्यातून बाहेर येण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा तो द्रष्टा झाला. त्यावेळी त्याला शरीर जाणविले, मग त्याला कळले मागचे सुख व दु:ख हे सर्व मनाच्या पातळीवर ,शरिराशिवाय त्याने सर्व गोष्टींचा अनुभव घेतला होता.

स्वप्नामधून शरिराची जाणीव होईपर्यंत सर्व काळ तो दृष्टेपणाने जागृत होता, जसा एखादा व्यक्ति जागेपाणी जागृत, सतर्क असतो. फक्त स्वप्नात असताना तो त्या स्वप्नाशी एकरूप झाला कारण ते सुरूवातीला अनुकूल होते, मग ते प्रतिकूल वाटू लागल्यावर नैसर्गिकपणे ज्याप्रमाणे व्यक्ति बुद्धीचा वापर करून प्रतिकूल परिस्थितीतून बाहेर याचा प्रयत्न करतो त्याप्रमाणे त्याने त्या प्रतिकूल स्वप्नातून बाहेर याचा प्रयत्न केला. पण तो जागा आत्मस्वरुपात झाला. तो जाणिवेच्या पातळीवर अस्तीत्वात होता. म्हणून त्याला हलता येत नव्हते, जणू काही शरीरच उपलब्ध नाही.मग हळूहळू शरीराची जाणीव झाली, त्यावेळी त्याला कळले की मागाशी जे सुख व दुख अनुभवले ते स्वप्न होते. माणसाला जे शरीर मिळते ते त्याच्या मनातील इच्छेवर अवलंबून असते, असे भागवटगीतेमध्ये लिहिले आहे. हे या योग्याच्या अनुभवामध्ये ही दिसून येते. तो हालचाल करण्यासाठी प्रयत्न करत होता, तेव्हा त्याला आपले शरीर हवे होते. अंतकरणात इच्छा होती, मग त्याला ते मिळाले.

म्हणजे आत्मा सर्व काळ सर्व पाहणारा असतो. तो सर्व जीवनाचा आधार आहे, शरीर नाही. एखादे मंदिर ज्या पायावर उभे असते.तसे आपले शरीर, मन,बुद्धी, अहंकार हे आत्म्यावर अवलंबून आहे. उपनिषद, पुराण जे सांगतात ते पूर्ण सत्य आहे, एक आत्मा आहे तो आपण आहोत, ती व्यक्ति आहे. ती अलिप्तपणे मन पाहते, बुद्धी पाहते, शरीर पाहते. आत्मा सर्वकाळ असतो. पण जेव्हा यापैकी काहीही नसते, तेव्हा सुद्धा आत्मा असतो. सुख व दु:ख मनाच्या पातळीवर असतात.मनातील वासना व्रत करून कमी केल्या तर आसक्ती कमी होऊन ते सुख व दु:ख ही कमी शकते. हे सर्व एका योग्याने जेव्हा अनुभवले तेव्हा त्याला कळले की भोवती रोज ज्या चिमण्या दाणे खायंला येतात त्याही त्याच्या सारख्या ब्रह्म स्वरूप आहे. एक ब्रह्म त्यांच्याही जीवनाचा आधार आहे.म्हणजे सर्व जीव, सृष्टी ही ब्रह्ममय आहे. व्यवहार पातळीवर बुद्धी मन ,शरीर, प्राण याचे कार्य चालू असल्याचे

दिसत असले तरी त्या सर्वाचा कर्ता, करविता, भोक्ता एक ब्रह्मच आहे.

यावरून मनातील जे सुख वा दू:ख किती पोकळ, खोटे, तात्पुरते आहे आणि ते आपल्याला आत्म्याच्या दर्शनपासून कसे दूर ठेवते ते ही कळते. जर व्यक्ति मनाच्या पातळीवर आयुष्यभर जीवन जगत राहिला,म्हणजे धन, स्त्री, पुत्र, मित्र, शत्रू,देवाणघेवाण यामध्ये सर्व काळ व्यस्त राहिला तर त्याला मरण्याच्या आधी आत्मबोध कसा होईल? मारण्याच्या आधी त्याच्या मनात असण्यार्या इच्छा मुळे त्याला पुन्हा शरीर मिळणार आहे निश्चित. पुन्हा शरीर मिळाल्यावर पुन्हा तो जर मनाच्या पातळीवर काम करत राहिला तर पुन्हा जन्म आणि मृत्यू होणार. भागवतगीतेमध्ये सांगितले आहे की एकदा मृत्यू झाला तर त्याला जन्म मिळणे हे ठरलेले आहे जे श्री कृष्ण यांना तत्वत: जाणतात, त्यांना मात्र पुन्हा जन्म मिळत नाही.

पण व्यक्तिला संसार सोडणे हे शक्य नसते आणि कलियुगात संन्यास घ्यावा असे वातावरणही नाही. भागवत पुराणात घर बसल्या घेता येईल असे ‘भगवंताचे नाम ‘ हा उपाय सांगितलेला आहे. रोज तुम्ही त्याला नाव घेऊन हाक मारा. एक दिवस तो तुमच्या चित्तमध्ये दर्शन देईल. दर्शन होण्यासाठी चित्तरूपि आरसा स्वच्छ असायला हवा. म्हणून समर्थ रामदास यांनी ‘मनाचे श्लोक’ सांगितले आहे, कारण सर्व संसार हा मनाच्या पातळीवर आहे. मनाला योग्य वळण दिले तर ते सात्विक, एकाग्र प्रसन्न राहते. सर्व रजोगुण व तमोगुणी काम हे व्यक्तिला परमेश्वरपासून, आत्म्बोधापासून दूर नेतो, त्याला खोट्या जगत अडकवतो. त्यातून बाहेर येण्यासाठी योग चे विविध प्रकार शास्त्रामध्ये सांगीतले आहे. ज्याप्रमाणे एखादी व्यक्ति तीर्थयात्रा करायला निघते, तरी त्याला देवाचे दर्शन होईल की नाही हे भगवंताच्या कृपेवर अवलंबून असते, त्याचप्रमाणे आत्मसाक्षात्कार हा परमेश्वरच्या कृपेनेच होतो. तो व्यक्तीच्या

इच्छेनुसार होईल असे नाही. व्यक्ति अष्टांग योग मार्गावर अखंडपणे दीर्घ काळ जेव्हा राहतो, तेव्हा तो आत्मबोध होण्याकडे एक एक पायरी पुढे जात असतो. दान,व्रत, यज्ञ, पूजा इत्यादि सर्व मनाच्या निग्रहासाठी आहे. मनातील आसक्ती, वासना असलेला संसार शांत व्हावा, आपण आपल्या आत्म्यामध्ये कायम स्थित असावे म्हणून आहे.भगवंत कधी कृपा करेल हे काही सांगता येत नाही. ती कृपा कोणत्याही क्षणी होऊ शकते. जागेपणी किंवा झोपल्यावर होऊ शकते. व्यक्तिला आत्मबोध होऊन तो स्वत:ला शरीराशिवाय अनुभवतो, मनाला, बुद्धीला द्रष्टेपणाने पाहतो, त्यावेळी त्याला खऱ्या अर्थाने स्वयं बोध (आपण कोण आहोत याचा बोध) होतो. तो बोध काही धन संपत्ति, आपली कोणाशी ओळख आहे अश्या व्यावहारिक गोष्टीवर अवलंबून नाही. कारण मुळात संसार मनाच्या हालचालीवर अवलंबून आहे. मला हे पाहिजे किंवा ते पाहिजे असे वाटणे जेव्हा थांबते. मला प्रसन्न राहण्यासाठी कोणत्याही गोष्टीची गरज नाही,परमेश्वर जे देईल त्यात मी समाधानी आहे असे जेव्हा व्यक्तिला वाटते, तेव्हा त्याचे मन खऱ्या अर्थाने शांत होते. स्वतचा बोध मन शांत झाल्यावरच होऊ शकतो. त्यासाठी व्यक्तीने उपनिषद पुराण, भगवतगीता, योग सूत्र, संताचे साहित्य यांचे वाचन रोज केले पाहजे.

चित्त - यामध्ये व्यक्ति दृशाशी एकरूप होऊन जातो. एखादा चित्रपट पाहत असताना ज्याप्रमाणे व्यक्ति कानाने संवाद ऐकतो,डोळ्याने दृश्य पाहतो. अश्याप्रकारे चित्रपट पाहताना तो त्या कथेचा भाग असल्यासारखा एकरूप होऊन जातो त्याप्रमाणे अंतकारणाचा भाग असलेल्या चित्तामध्ये व्यक्ति विविध वृत्तीचा अनुभव घेतो व जोपर्यंत विवेक ख्याती होत नाही , तोपर्यन्त तेच आपले स्वरूप आहे व जीवन आहे असे मानतो. व्यक्ति आपल्या चित्तातील भावनेमध्येच तदाकार होऊन जातो. या चित्तापासून वेगळे आपले अस्तित्व असू शकते हे त्याला माहीत नसते. विवेकख्याती झाल्यावर आपण आत्मा असून चित्ताला व त्यामधील वृत्तीकडे तो द्रष्टा म्हणून पाहतो. त्यात लिप्त होत नाही.

मनन - बुद्धीचा वापर करून जिज्ञासा ठेवून एखादी गोष्ट समजून घेणे.शंका समाधान करणे, युक्तीने समस्या सोडविणे.
विद्यार्थी पहिले श्रवण करतात म्हणजेच एखादा विषय शिक्षकाकडून ऐकतात, मग त्यावर मनन करतात (त्याबद्दल त्यांचे विचार चक्र सुरू होते. सर्व बाजूने त्या विषयाचा विचार करतात, समस्या सोडवतात, तो विषय मनात शंका समाधान करून, तसे न जमल्यास इतर विद्यार्थ्याला किंवा शिक्षकाला विचारून , तो विषय नीट समजून घेतात), मग पुढची पायरी म्हणजे निदिध्यासन. जे विद्यार्थी शिकला त्यात तो पारंगत होण्यासाठी, ते ज्ञान त्याच्या जीवनाचा अविभाज्य घटक होण्यासाठी जे प्रयत्न करतो ते निदिध्यासन. उदाहरण - गुरुकडून शिष्याने गायनकलेतील राग शिकला. आता आयुष्यभर रोज तो राग गायचा सराव करणे हे निदिध्यासन. यामुळे पुढे त्याला कार्यक्रमात गाता येईल.

चिंतन - मनन करण्याची पुढची पायरी ही चिंतन करणे होय. सामान्य माणसे व्यावहारिक पातळीवर काम करत असल्याने गरज असेल तेवढे मनन करणे, अंदाज बांधणे, जेवढे ज्ञान आहे त्यावर आधारित तर्क करणे, समस्या सोडविणे एवढाच मनाचा उपयोग करतात.
शास्त्रज्ञ , लेखक, तत्वज्ञानी, संत, साधू, वैरागी, अभ्यासक, शिक्षक, पोलिस हे या पलीकडे बौद्धिक पातळीवर आणखी प्रयत्न करतात. चिंतन करण्यामध्ये , मनन करून एखादी गोष्ट समजली की ती स्मरणात राहावी म्हणून प्रयत्न करणे, त्या गोष्टीचे परीक्षण करणे, नवीन तथ्य मिळविण्यासाठी प्रयत्न करणे, संशोधन करणे, माहिती गोळा करून त्यातून त्या माहितीच्या आधारावर सत्य शोधून काढणे हे येते. अर्थात अशी नवीन माहिती त्यांना हवे तून जादुने मिळत नाही. सर्व सृष्टी ही ईश्वराच्या नियंत्रणाखाली कार्य करते. ईश्वरच ती माहिती त्यांच्या चित्तात प्रकट करतो. मग व्यक्तिला वाटते आपण कर्ता आहो.वास्तविक परमेश्वर जर व्यक्तिला निर्माण करतो, त्या जिवाच्या आत ज्या शक्ति आहे त्याचा चालक आणि मालक हे

ही तोच असणार हे उघड आहे. व्यक्ति हा फक्त निमित्त असतो. छत्रपती शिवाजी महाराज याच संदर्भाने म्हणत - “हे राज्य व्हावे, ही तो श्री ची इच्छा.” म्हणजेच मी निम्मित आहे, हे हिंदवी स्वराज्य व्हावे ही परमेश्वराची इच्छा आहे.

भागवत पुराणात सांगितलेला सांख्य योग



भागवत पुराण, स्कंध ११, अध्याय २४, यामध्ये सांख्य योग सांगितलेला आहे. सुरूवातीला श्री भगवान श्री कृष्ण सृष्टीनिर्मितीचे वर्णन करतात. एकच ब्रह्म सुरूवातीला होते.मग माया आणि त्यात प्रतिबिंबीत झालेल्या जिवाच्या रूपाने दृश्य आणि दृष्टा अश्या दोन विभागात ते विभागले गेले.
यात ब्रह्म हे मायेत प्रतिबिंबीत होते तेव्हा ते जिवाच्या रूपाने भासते असे सांगितले आहे. म्हणजे जीव हा पांच महाभूतांच्या शरीरापासून बनलेला आहे. त्यात ब्रह्म प्रतिबिंबीत झालेले आहे. यालाच चिदाभास असे म्हणतात. वेगळे अस्तित्व असल्याचा हा आभास आहे. वास्तविक सृष्टी आणि जीव हे ब्रह्मस्वरूप आहे.

पुढे भगवान म्हणतात - त्यापैकी एका वस्तूला प्रकृती म्हणतात. तिनेच जगामध्ये कार्य आणि कारण अशी दोन रुपे धारण केली. पुढे भगवान म्हणतात - दुसरी वस्तु म्हणजे ज्ञानस्वरूप जीवात्मा. त्याला पुरुष म्हणतात.

उदाहरण - मातीचा घडा व पेला ही कार्ये. माती हे त्यांचे कारण
पहिला कारण पदार्थ ज्या परम कारणाच्या आधाराने पूढील कार्य पदार्थाला उत्पन्न करतो.तेच परम कारण केवळ सत्य असते. कारण तेच कार्याच्या आधी आणि शेवटीहि असते. जसा भिजलेला मातीचा गोळा घड्याचे कारण असतो. पण तो मूळ माती या परमकारणाच्या आधारानेच घडारूप कार्याचे कारण बनतो. भिजलेल्या गोळ्याच्या आधी माती, गोळ्यात माती , घडयात माती आणि घडा फुटल्यावरही मातीच असते.म्हणून या उदाहरणापूर्ती मातीच सत्य होय.
या प्रपंचाचे उपादान कारण प्रकृती आहे, आधार परमात्मा आहे आणि यांना प्रकट करणारा काल आहे. हे कर्मयुक्त जग कर्मफल देणाऱ्या कालरूप माझ्यामुळे

या गुण प्रवाहात कधी वर तर कधी अधोगतीला जाते. म्हणजे कालशक्ति मुळे व्यक्ति कधी स्वत:ल यशस्वी मानतो तर कधी अयशस्वी मानतो. कधी शक्तीशाली समजतो तर कधी सामर्थ्यहीन समजतो. उदाहरण - सकाळी आवरल्यावर ताजेतवाने वाटते, काम करण्याचा उत्साह असतो. काम होतात. संध्याकाळ नंतर काळोख झालयावर थकवा किंवा झोप येते, व व्यक्ति ला काम करण्याचा तिटकासा उत्साह वाटत नाही.

भगवान श्री कृष्ण सांगतात , प्रकृती , परमपुरुष आणि काल ही तिन्ही रुपे खरे पाहता ब्रह्मस्वरूपाचे आहे आणि तेच शुद्ध ब्रह्म मी आहे. जोपर्यंत परमात्म्याची ईक्षणशक्ती आपले काम करीत राहते, तोपर्यंत जीवांच्या कर्मभोगासाठी कारण - कार्यरूपाने हे विविध सृष्टीचक्र अखंड चालू राहते. मी कालरूपाने ते ब्रह्मांड व्यापलेले असते, तोपर्यंत विविध लोकांची उत्पत्ती व संहार होत असतात.

त्यानंतर पुढे भगवान श्री कृष्ण यांनी प्रलयाच्या वेळी एकेक एक तत्व कसे एकमेकांत विलीन होऊन शेवटी सर्व ब्रह्ममध्ये विलीन होते हे भागवत पुराण, स्कंध ११, अध्याय २४ यात सांगितले आहे

पुढे ते सांगतात की, प्रलयाच्या शेवटी आत्मा कशातही लीन होत नाही. आत्मा आपल्या स्वरूपातच स्थित राहतो. तो आत्मा विश्वाची उत्पत्ती आणि लय यांच्या अधिष्ठानामुळे जाणला जातो, अश्या प्रकारे विवेकदृष्टीने जो पाहतो, त्याच्या चित्तामध्ये भेदविषयक भ्रम कसा निर्माण होईल आणि झालाच तर हृदयात कसा टिकू शकेल. कार्य आणि कारण या दोघांचाही साक्षी असणाऱ्या मी सृष्टीची उत्पत्ती ते प्रलय आणि प्रलयापासून उत्त्पत्तीपर्यंतचे सांखशास्त्र मी सांगितले.

यातून आपल्याला कळते की ब्रह्म हा सदैव साक्षी असतो. तो सृष्टीचा आधार आहे ज्याप्रमाणे घड्याचा आधार माती आहे.

कार्य - मातीचा घडा

उपादान कारण - मातीचा गोळा

परम कारण - माती

मातीच्या गोळ्यावर प्रक्रिया केल्याने मातीचा घडा बनला. हा घडा बनताना त्यावर काल शक्तीचा प्रभाव होता. घडा बनवताना ठराविक वेळ लागला, तो सुकण्यासाठी ठरविक वेळ लागला. क्षण क्षणाने तो घडा बनत गेला. घडा तुटल्यावर तो घडा नसतो, पण माती सर्वकाळ असते. त्याप्रमाणे ब्रह्म सृष्टीचा प्रलय झाला तरी सर्व काळ असते.

कार्य - जीव व त्याचा संसार

उपादान कारण - प्रकृती त्यात पांच महाभूते, शब्द इत्यादि तन्मात्रा, इंद्रिये,मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार (ज्याचे सविस्तर वर्णन भागवत सह सर्व पुराणात व भगवतगीतेमध्ये केले आहे.)

परम कारण - ब्रह्म त्याला विविध नावाने संबोधता येते.

भगवान सृष्टीची उत्पत्ती करतात. मग काल शक्ति मुळे प्रकृतीमध्ये सतत बदल होत असतात. कालशक्तिमुळे तसेच प्रकृती आणि पुरुष यांच्या संयोगामुळे लहान -मोठे, कृश- जाडे अश्या प्रकारचे भेद उत्पन्न होतात. काल शक्तीमुळे सृष्टी व जीव यांच्या मध्ये सत्व,रज व तम गुणापैकी एक गुण प्रबल होतो व सृष्टी चक्र प्रलय होईपर्यन्त परमेश्वराच्या आधाराने चालू असते. परमेश्वर सर्व कार्याचा द्दष्टा आहे, सर्व सृष्टीचा आधार आहे हे सांख्यशास्त्रातून कळते. तसेच भगवंताची एक जी कालरूपी शक्ति आहे तिच्या प्रभावाखाली सृष्टीचक्र प्रलय होईपर्यंत चालते, नंतर प्रलयामध्ये कालशक्ति ही मायेमध्ये व माया ब्रह्मामध्ये लय पावते हेही आपल्याला समजते.

भगवतगीतेमधील सांख्ययोग

भगवान श्री कृष्ण यांनी सांख्य योग अध्याय 2 यामध्ये अर्जुनाला आत्म्याचे स्वरूप सांगितले आहे. तसेच जीवात्मा आणि शरीर यांचा संबंध पुढील शब्दात सांगितलं आहे

ज्यप्रमाणे जीवात्म्याला या शरीरात बालपण, तारुण्य आणि वार्धक्य येते, त्याचप्रमाणे दुसरे शरीर मिळते. ज्याप्रमाणे जुनी वस्त्रे टाकून देऊन नवीन वस्त्रे माणूस घेतो.त्याचप्रमाणे जीवात्मा जुने शरीर टाकून नवीन शरीरात जातो.

हा आत्मा कधीही जन्म घेत नाही आणि मरतही नाही. हा जन्म नसलेला, नित्य, सनातन आणि प्राचीन आहे. शरीर मारले गेले तरी हा मारला जात नाही.

म्हणजेच भगवान सांगत आहे की या शरीरावर आपले आयुष्य अवलंबून नाही. मग पुढचा प्रश्न येतो आपले आयुष्य कशावर अवलंबून आहे? त्याचे उत्तर भगवान अध्यान 2, श्लोक 64 मध्ये सांगतात, अंतकारण तबब्यात ठेवलेला साधक आपल्या ताब्यात ठेवलेल्या राग (सुख मला मिळावे ही ओढ),द्वेष रहित इंद्रियानी विषयांचा उपभोग घेत असूनही अंत:करणाची प्रसन्नता प्राप्त करून घेतो. जर त्याची इंद्रिये ताब्यात नसतील, जर तो काम,क्रोध,मोह यात अडकला तर त्याच्या बुद्धीचा नाश होतो व जीवनात अकल्याण होते.

जो पुरुष सर्व कामनांचा त्याग करून ममता, अहंकार आणि इच्छा टाकून राहत असतो, त्यालाच शांति (मनाची शांति) प्राप्त होते. हे अर्जुना , ब्रमाला प्राप्त झालेल्या पुरुषाची ही स्थिति आहे. ही प्राप्त झाल्याने योगी कधी मोहित होत नाही

आणि अंतकाळी ही या ब्रह्म स्थितीत स्थिर होऊन ब्रह्मानंद मिळवतो. अश्याप्रकारे श्री कृष्ण अर्जुनाला जीवनाचे सत्य उलगडून दाखवतात.

म्हणजेच जेव्हा आपण आपला देह, म्हणजे मी आहे असे मानतो. तेव्हा असत्यात जगत असतो. त्यामुळे विनाकारण काम, मोह, क्रोध इत्यादी शत्रू हृदयात ठेवतो व ते व्यक्त करतो. आणि त्याचा परिणाम म्हणजे त्या जीवाचे अकल्याण होते.
जो क्रोध करतो तोच सर्वाधिक क्रोधाच्या अग्नी मध्ये जळत असतो. क्रोधी व्यक्ति कडून विधायक कार्ये घडली, क्रोधी व्यक्ति सर्वांना प्रिय झाला, क्रोधी व्यक्तीचे सर्व स्वत:हून ऐकतात असे कधी घडले आहे का? असे कधीच घडत नाही. उलट त्याच्या विपरीतच घडते.
याउलट जो शांत वृत्तीचा आहे, ईश्वरभक्ती करतो , ज्याची इंद्रिये ताब्यात आहे असा व्यक्ती स्वतचे व इतरांचे कल्याण करू शकतो.

भगवान जेव्हा अर्जुनाला युद्ध करायला सांगतात तेव्हा सुद्धा तू संताप रहित युद्ध कर असे सांगतात ,कारण क्रोधाने माणसाचा बुद्धी नाश होतो व पुढे पराजय होतो.

काम , क्रोध इत्यादि मनाचे विकार आहे. त्याचा शरीराशी संबंध नाही तसेच आत्म्याशीही संबंध नाही. आत्मा हा निर्विकार आहे. एखाद्या गोष्टीचा मोह झाला तर तो मनात असतो. अश्या प्रकारे अनेक वासना मनात उत्पन्न होतात व व्यक्ति त्यासाठी कर्म करतो. म्हणजे जीवाचे आयुष्य म्हणजे संसार हा मनावर अवलंबून आहे. मनाला योग्य वळण लावणे हेच आयुष्यात महत्वाचे असेल पाहिजे. अध्याय 2, श्लोक 66-67 मध्ये भगवान सांगतात, मन आणि इंद्रिये न जिंकणाऱ्या पुरुषाच्या ठिकाणी निश्चयात्मक बुद्धी नसते आणि अशा युक्त पुरुषाच्या अंतकरणात आस्तिक भावही नसतो. अश्या भावशून्य माणसाला शांति मिळत

नाही , मग शांती नसलेल्या माणसाला सुख कोठून मिळणार?

मनाचे स्वरूप सांगताना ते म्हणतात, ज्याप्रमाणे पाण्यात चालणाऱ्या नावेला वारा वाहून नेतो, त्याचप्रमाणे विषयांत वावरणाऱ्या इंद्रियापैकी मन ज्या इंद्रियाबरोबर राहते, ते एकच इंद्रिय या अयुक्त पुरुषाची बुद्धी हिरावून घेते.
उदाहरण - मन जर जिभेचे ऐकत असेल तर सर्व काही खाण्यास तयार होईल. शास्त्राप्रमाणे सांगितलेला सात्विक आहार , व्रत करणार नाही.

आयुष्य जगणयाचा योग्य मार्ग कोणता ते अध्याय 2, श्लोक 68 ते 72 मध्ये सांगितलेले आहे ,

ज्याची इंद्रिये विषयनपासून आवरून धरलेली आहे, त्याची बुद्धी स्थिर असते. जो पुरुष सर्व कामनांचा त्याग करून , ममता, अहंकार आणि इच्छा टाकून राहत असतो, त्यालाच शांति मिळते.

आता वरील गोष्टी सामान्य पुरुषाला साध्य होत नाही. वरील गोष्टी ब्रह्माला प्राप्त झालेल्या योगी पुरुषाला साध्य होतात, तो कधीही विषय तृप्तीसाठी मोहित होत नाही. ब्रह्म स्थितीत राहून ब्रहमानंद मिळवतो.

1) इंद्रिय जय म्हणजेच अष्टांग योग मधील प्रत्याहार करणे
2) ममता,अहंकार, विषयांची इच्छा याचा त्याग करणे म्हणजेच वैराग्य धरण करणे

यामुळे शांति व ब्राहमानंद मिळतो. सांख्ययोग मध्ये या दुख:माय संसारातून बाहेर पडण्याचा मार्ग तसेच आत्म्याचे स्वरूप सांगितलेले आहे. पहिले व्यक्तीने

स्वत:ला ओळखावे, स्वत:च्या मनाला योग्य वळण लावावे आणि ब्रह्म प्राप्तीसाथी प्रयत्न करावे हा जीवन जगण्याचा राजमार्ग आहे. शरीर ने आज आहे उद्या नाही. आत्मा कधीही मरत नाही. जिवात्म्याला जणू आयुष्यभराच्या वासना चिकटलेल्या असतात.त्या मेल्यावर ही तश्याच असतात. त्या वासनेमुळे नवीन शरीर मिळते. या वासना जर नसतील तर त्या जीवाला पुन्हा जन्म होणार नाही. तो ब्रम्हामध्ये विलीन होईल. जो सर्व स्थितीत सम आहे, ज्याचे मन विचलित होत नाही तोच खरा आनंद आयुष्यात प्राप्त करतो, असा स्थितप्रज्ञ होण्यासाठी काय करायला हवे हे ही यात सांगितलेले आहे.

भगवतगीतेमधील सांख्ययोग अश्याप्रकारे साधकाला योग्य मार्गावर आणून आयुष्याचे सत्य स्वरूपाची ओळख करून देतो. तसेच आयुष्य कसे जगले पाहिजे ते शिकवतो.

सांख्ययोग म्हणजे व्यक्तीने आपण सर्व करत आहोत ही भावना सोडून देणे. माया शक्ति मुळे व काल शक्तीच्या प्रभावाखाली सत्त्व, रज , तम हे तीन गुण जीवामध्ये तसेच सृष्टीमध्ये ही आहे. जेव्हा व्यवहार होतो तेव्हा हेच तीन गुण प्रकट होत असतात. कर्तेपणाची भावना सोडून देऊन या गुणाच्या पलीकडे असणाऱ्या परमात्म्याशी एकरूप होऊन राहणे याला सांख्ययोग असे म्हणतात. हा योग ज्ञानाच्या आधारावर असल्याने त्याला ज्ञानयोग असेही म्हणतात.

कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग



भगवतगीता,अध्याय 6, श्लोक 23 यामध्ये भगवान श्री कृष्ण सांगतात , जो दु:खरूप संसाराच्या संयोगाने रहित आहे ,तसेच ज्याचे नाव योग आहे, तो जाणला पाहिजे, तो योग न कंटाळता अर्थात धैर्य व उत्साहयुक्त चित्ताने निश्चयाने केला पाहिजे.

योग म्हणजे ब्रह्माची प्राप्ती. यालाच आत्मसाक्षात्कार तसेच मोक्ष असे म्हणतात. सनातन वेदिक संस्कृती मध्ये जे चार पुरुषार्थ सांगितलेले आहे त्यात धर्म, अर्थ व काम आणि मग अर्थ आणि काम हे भोगून त्यात वैराग्य आल्यावर मोक्ष हे अंतिम ध्येय आहे. गृहस्थ हा अर्थ आणि काम यात मग्न असणे स्वाभाविक आहे, पण ते आयुष्यभर करायचे ध्येय नाही. म्हातारा माणूस अर्थ मिळवू शकत नाही आणि शरीराची झीज झाल्यामुळे काम ही मिळवू शकत नाही. गृहस्थाश्रमातील फक्त काही वर्षे धर्मपूर्वक अर्थ आणि काम मिळवणे एवढे शक्य आहे. म्हातारपणी बुद्धी नीट चालेल याचा नेम नसतो, म्हणून लहानपणापासून व्यक्तीने अष्टांग योग दान, पुजा,यज्ञ करत पूर्ण आयुष्यभर ते केले पाहिजे.म्हणजे आयुष्याचे अंतिम ध्येय मोक्ष तो मिळतो. ते अंतिम ध्येय प्राप्त केले नाही तर हा जन्म फुकट गेला असेच होते. पुढे कुत्रा, मांजर ,कीटक असे शरीर मिळू शकते. फक्त माणसाच्या शरीराद्वारे पुराण, वेदात सांगितल्याप्रमाणे योग्य कर्म करून भक्ति व आत्म्याचे ज्ञान प्राप्त करता येते. बाकीचे पशू पक्षी या फक्त भोगयोनी आहे. स्वर्गातील व नरकातील शरीरे ही सुद्धा भोगयोनी आहे.
फक्त धन मिळवणे एवढेच उद्दिष्ट्य ठेवले तर ते तरी कुठे आपल्या हातात असते. आपले गेल्या जन्माचे जेवढे पुण्य आहे तेवढेच सुख, त्यानुसार अनुकूल परिस्थिति

या जन्मात त्या जीवाला मिळतात. जेवढे पाप केले असेल तेवढ्या प्रतिकूल परिस्थिति आणि दू:ख मिळते. हे दू:ख कधीही आणि कोणत्याही स्वरुपात मिळू शकते. आशयापरारे कधी अनुकूल तर कधी प्रतिकूल परिस्थिति येत जात असते आणि मायशक्तीच्या प्रभावाखाली आयुष्य पुढे जात असते. जीव जेव्हा मोक्ष मिळवण्यासाठी प्रयत्न करतो, तेव्हा तो माया शक्तीच्या प्रभावाखाली नसणाऱ्या भगवंताशी जोडला जातो, त्यामुळे सुख आणि दू:खात तो सम असतो. कारण त्याला भगवंत हवे असतात. भगवंताचे सान्निध्य सदैव आनंद देणारे, मन पवित्र करणारे असते. ध्यान करणाऱ्या, नाम करणाऱ्या साधकाच्या मनात काही क्षण भगवंत दर्शन देतात. जर भगवंत कायम साधकाच्या मनात स्थित झाले तर काय होईल? जसे गणपती दीड दिवस आणल्यावर घरी प्रसन्न वातावरण होते आणि मग त्या गणपतीचे विसर्जन केले जाते. हेच एखाद्या प्राचीन मंदिरात शेकडो वर्षापासून गणपति ची मूर्ति स्थित असते. तिथले वातावरण कायम प्रसन्न असते. मोक्ष मिळालेल्या योग्याचे शरीर हे मंदिरासारखे होते.

मोक्ष म्हणजेच योग मिळवण्याचे मार्ग जे भागवत पुराण, भगवतगीता यात सांगितले आहे -

1) कर्म योग

2) ज्ञान योग

3) ध्यान योग

4) भक्ति योग

कलेच्या माध्यमातून जी परमेश्वराची पुजा, कीर्तन होते, ते भक्ति योग मध्ये येते. भागवत पुराणात स्कंध 11, अध्याय 20 मध्ये भगवान श्री कृष्ण म्हणतात, मीच मनुष्य मात्राच्या कल्याणासाठी ज्ञान, कर्म आणि भक्ति या तीन योगांचा उपदेश केला आहे. या व्यतिरिक्त दूसरा कोणताही उपाय कोठेही नाही.

ज्ञान योग - ज्यांनी कर्मे आणि त्यांची फळे यापासून विरक्त होऊन त्यांचा त्याग केला आहे, ते ज्ञानयोगाचे अधिकारी होय.
कर्म योग - ज्यांची कामना (संसारातील)असते , ज्यांच्या चित्तामध्ये वैराग्य उत्पन्न झालेले नसते त्यांच्यासाठी कर्मयोग सांगितलेला आहे
भक्ति योग - जो मनुष्य अत्यंत विरक्तही नाही आणि अतिशय आसक्ती नाही. तेच ज्याला पूर्व पुण्याईमुळे माझ्या कथा इत्यादीमध्ये श्रद्धा उत्पन्न झालेली असते त्याला भक्ति योगाने सिद्धि प्राप्त होते.

कर्मयोग - कर्म करणे हा जीवाचा स्वभाव आहे. भागवत पुराणात स्कंध 11, अध्याय 20 मध्ये भगवान श्री कृष्ण सांगतात, जो पर्यन्त वैराग्य निर्माण होत नाही किंवा जोपर्यंत माझ्या कथांचे श्रवण-कीर्तन इत्यादीविषयी श्रद्धा उत्पन्न होत नाही , तोपर्यंत कर्मे करावीत.आपापल्या वर्णाश्रम धर्मानुसार निष्काम भावनेने फळाची आशा न धरता यज्ञादी सत्कर्मे केली आणि निषिद्ध कर्मे केली नाही तर त्याला स्वर्ग व नरकात जावे लागत नाही.

म्हणजे इथे सांगितलेले आहे कर्म योग हा भक्ति व वैराग्य मनात यावे यासाठी आहे. जर धर्माच्या ठिकाणी निष्ठा ठेवणारा या देहात राहूनच निषिद्ध कर्मे न करण्याने पवित्र होतो त्याला विशूद्ध ज्ञान प्राप्त होते किंवा त्याचे भाग्य असल्यास त्याला भक्ति प्राप्त होते.
म्हणजेच धर्माचे पालन करून , चुकीचे काम न करून माणूस पवित्र होतो व त्यामुळे त्याला परमेश्वराबद्दलचे ज्ञान प्राप्त होते, ईश्वर दर्शन व्हावे ही ओढ लागते.
कर्म योग म्हणजे सर्व काही परमेश्वराचे आहे असे मानून आसक्ती व फळाची इच्छा सोडून देणे , व ईश्वराच्या आज्ञाने त्याच्यासाठी समर्पण भावाने कार्य करणे.

भगवतगीतेमध्ये , तिसऱ्या अध्यायात कर्मयोग सांगितलं आहे तो पुढीलप्रमाणे - जो मनुष्य मनाने इंद्रियांना ताब्यात ठेवून आसक्त न होता सर्व इंद्रियांच्या द्वारा कर्मयोगाचे आचरण करतो तो श्रेष्ठ होय.
जी कर्मे निस्वार्थीपणे केली जातात असे यज्ञ आहे जे देवतांच्या पुष्टी करता केला जातो ते केल्याने कल्याण होते. याशिवाय आसक्त होऊन जर कर्म केले तर मनुष्य संसारशी बांधला जातो (म्हणजेच तो त्रीगुणांच्या विळख्यात अडकतो व दू:ख भोगतो)

यज्ञ केल्याने , यज्ञामुळे पुष्ट झालेल्या देवता तुम्हाला न मागताही इच्छित भोग खात्रीने देत राहतील
आसक्ती सोडून कर्तव्ये कर्म करीत रहा. जे श्रेष्ठ लोक करतात, बाकीचे त्याचे आचरण करतात. म्हणून ज्याची आसक्ती नाहीशी झालेली आहे त्याने सत्कार्य कर्तव्य म्हणून केली पाहिजे कारण तसे केल्याने लोकसंग्रह होऊन लोक त्याचे अनुकरण करतील.

प्रकृतीच्या गुणांनी अत्यंत मोहित झालेली माणसे गुणात आणि कर्मात आसक्त होतात व स्वत:ला कर्ता समजतात. त्या मंदबुद्धीच्या अज्ञानी लोकांचा बुद्धीभेद पूर्ण ज्ञान असणाऱ्या ज्ञानी माणसाने करू नये.

वास्तविक सर्व कर्मे सर्व प्रकारे प्रकृतीच्या गुणामार्फत केली जातात. अंतर्यामी असलेल्या मज परमात्मयामध्ये गुंतून त्याच्याशी एकरूप राहून, चित्ताने सर्व कर्मे मला समर्पित करून आशा , ममता, संतापरहित होऊन तू युद्ध कर असे भगवान श्री कृष्ण अर्जुनाला सांगतात.
म्हणजे कर्म करताना आशा, ममता ,संताप नसावा आणि सर्व कर्म जसे आपण देवाला फूल वाहतो तसे समर्पित करावे.

प्रत्येक जण स्वत:च्या स्वभावानुसारच काम करतात. इंद्रिये व इंद्रियचे विषय या दोन्ही मध्ये राग व द्वेष लपलेले असतात. माणसाने त्या दोहोंच्या आहारी जाता कामा नये. ते दोन्ही कल्याण मार्गात विघ्न करणारे मोठे शत्रू आहे. तसेच माणसाने स्वत:च्या स्वभावानुसार जमणारी कामे करणे हे योग्य आहे, त्याने दुसऱ्याला जे सहज येते त्याचे अनुकरण करू नये.

ब्राह्मण,क्षत्रीय , वैश्य आणि शूद्र हे चार वर्ण , सत्त्व ,रज,तम या गुणांच्या व कर्माच्या विभागाने परमेश्वराने तयार केले.
भगवंताला कर्माच्या फळाची इच्छा नाही, त्यामुळे भगवंताला कर्माचे बंधनही नाही हे तत्वत: जो जाणतो त्यालाही कर्माचे बंधन होत नाही. म्हणजेच मन, इंडिर्ये व शरीर यांच्याकडून होणाऱ्या सर्व कर्मांच्या बाबतीत कर्तेपणाचा त्याग करणे होय. कर्म योगी अंतकरणाच्या शुद्धीसाठी ममत्वबुद्धी सोडून , इंद्रिये,मन, बुद्धी आणि शरीर यांच्या द्वारा आसक्ती सोडून कर्म करतात. कर्मयोगी कर्माच्या फळांचा त्याग करून भागवतप्राप्तिरूप शांतीला प्राप्त होतो आणि कामना असलेला पुरुष कामनांच्या प्रेरणेमुळे फलात आसक्त होऊन बंद्ध होतो.

अंतकरण ज्याच्या ताब्यात आहे असा सांख्ययोगाचे आचरण करणारा (त्या ज्ञानात स्थित असणारा) पुरुष कोणतेही कर्म करणारा व न करणारा होताच नऊ दरवाजांच्या शरीररूपी घरात सर्व कर्मांचा मनाने त्याग करून आनंदाने सतचीत आनंद रूपी परमात्म्याच्या स्वरुपात स्थित राहतो.

परमेश्वर मनूष्यांचे कर्तेपण, कर्मे किंवा कर्मफलाशी संयोग उत्पन्न करीत नाही, तर प्रकृतीच खेळ करीत असते.

ज्यावेळी इंद्रियांच्या भोगात किंवा कर्मातही पुरुष आसक्त होत नाही, त्यावेळी सर्व संकल्पाचा त्याग करणाऱ्या पुरुषाला योगरूढ म्हणते जाते. मनुष्याने स्वत:च स्वत:चा संसार समुद्रातून उद्धार करून घ्यावा आणि स्वत:ला अधोगतीला जाऊ देऊ नये. कारण मनुष्य स्वत:च स्वत:चा मित्र असतो आणि स्वत:च स्वत:चा शत्रू आहे. ज्या जीव्यात्म्याने मन व इंद्रिय यांच्या सह शरीर जिंकले त्या जीव्यात्म्याचा तर तो स्वत:च मित्र आहे आणि ज्याने मन, इंद्रियासह शरीर जिंकले नाही, त्याचे

ब्राह्मण,क्षत्रीय , वैश्य आणि शूद्र हे चार वर्ण , सत्त्व ,रज,तम या गुणांच्या व कर्माच्या विभागाने परमेश्वराने तयार केले.
भगवंताला कर्माच्या फळाची इच्छा नाही, त्यामुळे भगवंताला कर्माचे बंधनही नाही हे तत्वत: जो जाणतो त्यालाही कर्माचे बंधन होत नाही. म्हणजेच मन, इंडिर्ये व शरीर यांच्याकडून होणाऱ्या सर्व कर्मांच्या बाबतीत कर्तेपणाचा त्याग करणे होय. कर्म योगी अंतकरणाच्या शुद्धीसाठी ममत्वबुद्धी सोडून , इंद्रिये,मन, बुद्धी आणि शरीर यांच्या द्वारा आसक्ती सोडून कर्म करतात. कर्मयोगी कर्माच्या फळांचा त्याग करून भागवतप्राप्तिरूप शांतीला प्राप्त होतो आणि कामना असलेला पुरुष कामनांच्या प्रेरणेमुळे फलात आसक्त होऊन बंद्ध होतो.

अंतकरण ज्याच्या ताब्यात आहे असा सांख्ययोगाचे आचरण करणारा (त्या ज्ञानात स्थित असणारा) पुरुष कोणतेही कर्म करणारा व न करणारा होताच नऊ दरवाजांच्या शरीररूपी घरात सर्व कर्मांचा मनाने त्याग करून आनंदाने सतचीत आनंद रूपी परमात्म्याच्या स्वरुपात स्थित राहतो.

परमेश्वर मनूष्यांचे कर्तेपण, कर्मे किंवा कर्मफलाशी संयोग उत्पन्न करीत नाही, तर प्रकृतीच खेळ करीत असते.

ज्यावेळी इंद्रियांच्या भोगात किंवा कर्मातही पुरुष आसक्त होत नाही, त्यावेळी सर्व संकल्पाचा त्याग करणाऱ्या पुरुषाला योगरूढ म्हणते जाते. मनुष्याने स्वत:च स्वत:चा संसार समुद्रातून उद्धार करून घ्यावा आणि स्वत:ला अधोगतीला जाऊ देऊ नये. कारण मनुष्य स्वत:च स्वत:चा मित्र असतो आणि स्वत:च स्वत:चा शत्रू आहे. ज्या जीव्यात्म्याने मन व इंद्रिय यांच्या सह शरीर जिंकले त्या जीव्यात्म्याचा तर तो स्वत:च मित्र आहे आणि ज्याने मन, इंद्रियासह शरीर जिंकले नाही, त्याचे तो स्वत:च शत्रूप्रमाणे शत्रुत्व करतो.

उत्तम योगी तो जो थंड-उष्ण, सुख व दू:ख इत्यादी तसेच मान-अपमान यामध्ये ज्याच्या अंत करणाची वृत्ती पुर्णपणे शांत आहे. अश्या योग्याच्या ज्ञानात परमात्मा उत्तम प्रकारे अधिष्ठित असतो.
म्हणजेच ज्या योग्याला आत्मसाक्षात्कार झालेला आहे त्याला ईश्वराचे आस्तित्व अनुभवाने माहीत असल्यामुळे तो प्रकृती मध्ये जे होते त्यामुळे विचलित होत नाही. तो पुर्णपणे आत्म्यावर, ईश्वरावर अवलंबून असतो. त्याचे मन परमेश्वर चिंतनात मग्न असते. याचा अर्थ तो शरीरधर्म पाळत नाही असे नाही. शरीर धर्माबद्दल भगवंत श्री कृष्ण अध्याय 6 मध्ये सांगतात - हा योग फार खाणाऱ्याला, अजिबात न खाण्याऱ्याला, फार झोपाळूला तसेच नेहमी जागरण करणाऱ्याला साध्य होत नाही.
सर्व दू:खाचा नाश करणारा योग यथायोग्य आहार-विहार करणाऱ्याला, कर्मामध्ये यथायोग्य व्यवहार करणाऱ्याला आणि झोपणे व जागणे ज्याची यथायोग्य आहे त्यालाच साध्य होतो.
पूर्णपणे ताब्यात आणलेले चित्त जेव्हा परमात्म्यात पुर्णपणे स्थिर होते तेव्हा सर्व भोगांची इच्छा नाहीशी झालेला पुरुष योगयुक्त म्हटला जातो.

कर्मयोगाबद्दल विस्तृतपणे भगवतगीतेमध्ये सागीतलेले आहे. कोणतेही कर्म करताना फळाची अपेक्षा केली की त्यात दू:ख लपलेले असते, वासना लपलेल्या असतात. कोणतेही कर्म व त्याचे फळ, त्या फळाचा भोग हे क्षणिक असते, आणि ते सर्व परमेश्वराच्या आज्ञेखाली असणाऱ्या प्रकृतीमुळे होते. कर्ता व भोक्ता परमेश्वर आहे, तो प्रत्येक जीवात आहे.सर्व भोग हे त्यालाच आहे. हे जाणून कर्म करणे हा कर्म योग होय. इथे निस्वार्थी भाग आला तसेच आसक्ती व फळाची अपेक्षा सोडून उत्तम कर्म देवाला अर्पण करणे हेही आले. कर्म करताना एखाद्या व्यक्तिला खुश करण्यापेक्षा, परेमेश्वरच्या आनंदासाठी काम करणे जास्ती

कल्याणकारी आहे. व्यक्तिला खुश केले तर तो संसारातील तात्पुरते सुख देणारी वस्तु देईल किंवा ती न देता फक्त आशा दाखवून दुसऱ्याचा वापर करून घेईल व नानातर सोडून देईल.
भगवान श्री कृष्ण हे सत चित आनंद आहे. त्यांना खुश करण्यासाठी कर्म करणे ही भक्ति आहे. या भक्ति तून ज्ञान व वैराग्य प्राप्त होते. त्यामुळे तो व्यक्ति सर्व दु:खापासून मुक्त होतो. तसेच भगवान श्री कृष्ण त्या व्यक्तीचे सर्व संकटातून रक्षण करतात. भक्त संकटात असेल तर ते स्वत: विविध रूपात प्रकट होऊन त्याला दिलासा देतात, बाबारे मी आहे तू काळजी करू नकोस. असे सांगतात.

व्यक्तीचा स्वभाव अर्थ मिळवण्यासाठी कर्म करणे, आप्तासाठी कर्म करणे हा असतो. ते केल्याने तो संसार बंधन तसेच राहते. त्याच्या मनात संसारविषयीचे विचार राहतात. मृत्यू च्या वेळी सुद्धा काही पूर्ण झालेल्या इच्छा मनात येतात व त्या इच्छा जश्या असतील तसा नवीन देह प्राप्त होतो. हे चक्र निरंतर चालू राहते. शास्त्र आपल्याला सांगतात, कर्म योग करा. म्हणजे उदरनिर्वाह करता गृहस्थाने ज्याने संन्यास घेतला नाही त्याने, दान , व्रत, यज्ञ, पुजा , नाम ,जप ,तीर्थ यात्रा हे करावे. यामुळे आसक्ती कमी होऊन वैराग्य येते. स्वार्थ जाऊन मन निस्वार्थी पणे कार्य करु लागते. व्यक्ति जेवढा निस्वार्थी तेवढा तो भगवंताला प्रिय.
कर्म योग केल्यावर पुढची पायरी तेव्हा येते जेव्हा साधकाला पूर्ण पणे वैराग्य आलेले नसते आणि तो पुर्णपणे विषयामध्ये आसक्त देखील नसतो. पण परमेश्वराच्या कथेमध्ये श्रद्धा व रुचि येते.

भक्ति योग - भागवत पुराणात, स्कंध ७, श्लोक २३-२७ यात भक्त प्रह्लाद नऊ प्रकारे केल्या जाणाऱ्या भक्तीचे प्रकार सांगतात.
भगवंताच्या गुणांचे श्रवण , कीर्तन ,त्याचे स्मरण , त्याच्या चरणांची सेवा , त्यांची पुजा, त्यांना वंदन, त्यांचे दास्य (भगवान श्री हनुमान यांनी केलेली श्री रामभक्ति), त्यांचे सख्य (अर्जुनाने मित्र भाव ठेवून केलेली श्रीकृष्णाची भक्ती) आणि त्यांना केले आत्मनिवेदन (म्हणजे मनात केलेली प्रार्थना, मंत्र जप, नाम जप)

ह्या नऊ प्रकारे भक्ती केल्याने भक्ति योग होतो. भक्ति मध्ये सगुण व निर्गुण भक्ति असे दोन प्रकार आहे. सगुण भक्ती मध्ये परमेश्वराच्या मूर्ती चे व तिच्या अंगाचे ध्यान होते व त्याची पुजा केली जाते. निर्गुण भक्तिमध्ये ॐकार रूपी निर्गुण निराकार ईश्वराचे ध्यान होते व त्याबद्दल कीर्तन केले जाते.

भागवत पुराणात स्कंध ११, अध्याय १४ मध्ये सविस्तरपणे भक्तीयोगाचा महिमा व ध्यान विधी सांगितलेला आहे. तो भक्ति योग समजून घेण्यासाठी अवश्य वाचावा.

भागवत पुराणात भक्ति योग सांगताना भगवान श्री कृष्ण म्हणतात, माझ्या कथांमध्ये ज्याला श्रद्धा आहे आणि ज्याला सर्व कर्माविषयी वैराग्य उत्पन्न झाले आहे (संपत्ति मिळवण्यासाठी जी कामे करावी लागतात त्याबद्दलची आसक्ती संपली आहे, केवळ पोट भरावे, दान,पुजा करता यावी यासाठी तो पैसे कमवितो),तसेच जिला सर्व विषय दु:खरूप आहेत, हेही माहीत आहे, पण तो ते सोडू शकत नसला तरी , त्याने दृढनिश्चयाने,श्रद्धेने आणि प्रेमाने माझे भजन करतो. मात्र विषयसेवन करताना परिणामी ते दु:ख देणारे आहे. असे मानून त्यांच्यात दोषच पाहावेत. अश्या प्रकारे मी सांगितलेल्या भक्ति योगाने निरंतर माझे भजन

करण्यामुळे मी त्या साधकाच्या हृदयात येऊन बसतो. त्यामुळे त्याच्या हृदयातील सर्व वासना नष्ट होतात. अशा तऱ्हेने जेव्हा त्याला माझा साक्षात्कार होतो, तेव्हा त्याच्या हृदयातील अज्ञान दूर होते. त्याचे सर्व संशय छिन्नविछिन्न होतात आणि कर्मवासना क्षीण होऊन जातात. असा माझ्या भक्तीने युक्त असलेला जो योगी माझ्याच चिंतनात मग्न असतो त्याला ज्ञान किंवा वैराग्य नसले तरी इहलोकी त्याचे कल्याण निश्चित होते.

कर्म, तपश्चर्या,ज्ञान,वैराग्य, योगाभ्यास, दान-धर्म आणि अन्य कल्याणसाधनानी जे प्राप्त होऊन शकते, ते सर्व, तसेच माझा भक्त माझ्या भक्ति योगाने स्वर्ग, मोक्ष किंवा माझे वैकुंठधाम यापैकी ज्याची इच्छा करतो, ते सहज मिळवितो.

माझे अन्य भक्त जे धीर साधू वृत्तीचे आहे ते तर कशाचीच इच्छा करत नाही, त्यांना कैवल्य ही मिळवण्याची इच्छा नसते. कशाचीही अपेक्षा न करणे यालाच श्रेष्ठ किंवा नि:श्रेयस असे म्हणतात. म्हणून ज्याला कोणतीही कामना किंवा अपेक्षा नाही (भौतिक वस्तुमध्ये दु:खाचे बीज असते म्हणून), त्याची माझे ठिकाणी भक्ति निर्माण होते. जे बुद्धीच्याही पलीकडे असलेल्या परमात्मा तत्वाला प्राप्त झाले आहेत, त्या माझ्या समदर्शी महात्म्यांचा आणि माझ्या अनन्यप्रेमी भक्तांचा या विधीनिषेध पाप पुण्याशी काही संबंध असत नाही. अशा प्रकारे जे लोक मी सांगितलेल्या या ज्ञान ,भक्ति आणि कर्म मार्गाचा आश्रय घेतात, ते माझ्या परम कल्याणस्वरूप अश्या धामाला प्राप्त होतात. कारण परब्रह्मतत्व त्यांनी जाणलेले असते.

भक्तीचा महिमा अनेक संतांनी आपल्या ग्रंथात सांगितला आहे. वेद, पुराण, उपनिषद आणि अनेक ग्रंथ भक्तीचा महिमा सांगतात. विविध पंथामध्ये विविध देवांची भक्ति केली जाते, त्या पंथामध्ये अनेक ग्रंथ 'भक्ति' या विषयावर लिहिलेले पाहायला मिळतील. विविध देवांची भक्ति शेवटी एकाच ब्रह्माला येऊन मिळते असे भगवतगीतेमध्ये सांगितलेले आहे . 'भक्ति' या विषयावर प्रसिद्ध ग्रंथ म्हणजे

‘ नारदीय भक्ति सूत्र’ होय. ज्यांना भक्ति म्हणजे काय हे जाणून घायचे असेल त्यांनी महर्षि नारद यांनी सांगितलेले भक्ति सूत्र अवश्य वाचावे.
भक्ति योगामध्ये कोणतीही इच्छा न ठेवता केलेली भक्ति श्रेष्ठ आहे असे सांगितलेले आहे.
ज्ञान योग - ज्यांनी कर्मे आणि त्यांची फळे यापासून विरक्त होऊन त्यांचा त्याग केला आहे, ते ज्ञानयोगाचे अधिकारी होय. ज्ञान योग मध्ये साधक परमेश्वरच्या सृष्टीमधील निर्गुण रूपाचे ध्यान करतो. तो स्वत:च्या आत त्या परमेश्वराला शोधतो. अष्टांग योग जो पंतंजली मुनि नी सांगितलेला आहे तो ज्ञान योग होय. इथे प्रकृती,आत्मा याच्या स्वरूपावर साधक चिंतन करतो. ध्यान करतो. त्यातुन त्याला आत्मज्ञान प्राप्त होते. बाकी जे परमेश्वराचे चिंतन विविध धार्मिक ग्रंथ वाचून अखंडपणे करत राहणे हाही ज्ञान योग आहे. यामुळे मनावर उत्तम संस्कार होतात व आपल्याला मनात आध्यात्मिक ज्ञान स्थिर होते.

यापैकी जो ज्याचा अधिकार असेल तसा त्याने योग स्वीकारावा. कर्मयोग हा स्वार्थी व्यक्तीसाठी, भक्ति योग हा निस्वार्थी आणि परमेश्वरावर श्रद्धा असणाऱ्यांसाठी आणि ज्ञानयोग हा पूर्ण वैराग्य आलेल्या व्यक्तिसाठी आहे असे भागवत पुराणात, अकराव्या स्कंधात सांगितलेले आहे.

भगवतगीतेमध्ये सांगितलेले - आहार, श्रद्धा, यज्ञ, त्याग, ज्ञान, कर्म, कर्ता, बुद्धी, धृती, सुख



भगवान श्री कृष्ण यांनी भगवत गीतेमध्ये, अध्याय 17, श्लोक 8 ते 10 यामध्ये आहाराचे प्रकार सांगितले आहे - आयुष्य, बुद्धी, बळ, आरोग्य, सुख आणि प्रीती वाढवणारे , रसयुक्त, स्निग्ध, ज्या अन्नाचे सत्त्व शरीरात दीर्घकाळ टिकणारे, स्वभावत: मनाला प्रिय वाटणारे असे भोजन सात्विक पुरूषांना प्रिय असते (म्हणजेच असा आहार सात्विक आहे, जे खावून व्यक्तीचे शरीर, मन, बुद्धी, प्राण हे सर्व पुष्ट होते.)

राजसीक आहार - कडू, आंबट,खारट, फार गरम, तिखट, कोरडे, जळजळणारे आणि दु:ख, काळजी व रोग उत्पन्न करणारे भोजनाचे पदार्थ राजस माणसांना आवडतात.

तामस आहार - जे भोजन कच्चे, रस नसलेले, दुर्गंध येणारे, शिळे आणि उष्टे असते, तसेच जे अपवित्रही असते, ते भोजन तामसी लोकांना आवडते

आयुर्वेद मध्ये काही आहार एकत्र घेऊ नये असे सांगितले आहे. उदाहरणार्थ - दुधात मीठ खालून ते पिऊ नये.

प्रत्येक ऋतूमध्ये आहार कोणता घाईचा हे ही सांगितले आहे. काही भाज्या या वर्षा ऋतूमध्ये, तर काही हेमंत ऋतूमध्ये खायच्या असतात. ज्यामुळे शरीरात उष्णता निर्माण होते, असे पदार्थ थंडीत खायचे.

श्रद्धा -सात्विक , राजस , तामस
सर्व माणसांची श्रद्धा त्यांच्या अंतकरणानुरूप असते. जो पुरुष ज्या श्रद्धेने युक्त आहे, तो स्वत:ही तोच आहे.

सात्विक माणसे देवांची पूजा करतात.
राजस माणसे यक्ष - राक्षसांची पूजा करतात
तामस माणसे प्रेत, भुतगणाची पूजा करतात

ही तीन प्रकारची श्रद्धा आहे. व्यक्ति ज्याची पुजा करतो तो तसा होतो. तसे गुण त्यात येतात.

यज्ञ - सात्विक, राजस, तामस
सात्विक यज्ञ - जो शास्त्रविधिने नेमून दिलेला यज्ञ करणे कर्तव्य आहे असे मनाचे समाधान करून फळाची इच्छा न करणाऱ्या पुरुषाकडून केला जातो

राजस - केवळ दिखाव्यासाठी किंवा फळ नजरेसमोर ठेवून जो यज्ञ केला जातो, तो यज्ञ तू राजस समज

शास्त्राला सोडून, अन्नदान न करता , मंत्राशिवाय, दक्षिणा न देता व श्रद्धा न ठेवता केल्या जाणाऱ्या यज्ञाला तामस यज्ञ म्हणतात.
यज्ञामध्ये देवतांना खुश करण्यासाठी योग्य सामग्रीची आहुति अग्नि मध्ये दिली जाते. त्या अग्निमार्फत ते देवांना मिळते. देव त्यामुळे तृप्त झाल्यावर यज्ञ करणाऱ्याने मागितलेल्या व न मागितलेल्या कल्याणकारी इच्छा पूर्ण करतात. यज्ञ करण्यासाठी धन असावे लागते. कारण यज्ञ सामग्री आणणे, आन्नदान करणे, दक्षिणा देणे इत्यादी गोष्टीसाठी धन लागते. म्हणून जर शक्य असेल तर

यज्ञ करावा. योग्य वेदसंपन्न पुरोहिताकडून तो करवून घ्यावा. जर मंत्र म्हणताना किंवा यज्ञ करण्यात जर चूक झाली तर त्याचा परिणाम वाईट होऊ शकतो व यज्ञ करणाऱ्याचे नुकसान होऊ शकते.

ज्यांना यज्ञ करणे शक्य नाही, तेवढे पैसे जवळ नाही, ते पुजा, नाम ,जप करून परमेश्वर कृपा मिळवू शकतात.
ओम तत सत अशी तीन प्रकारची ब्रह्माची नावे आहे . त्यापासून सृष्टीच्या प्रारंभी ब्राह्मण, वेद आणि यज्ञ आदि रचले गेले.
म्हणून यज्ञ , दान व तपरूप क्रिया 'ओम' या परमात्म्याच्या नावाचा उच्चार करूनच आरंभ करावा
यज्ञ, दान , तप ही तिन्ही कर्मे बुद्धिमान , अनासक्त माणसाला पवित्र करणारी आहे.

दान -
सात्विक - दान देणे हेच कर्तव्य आहे या भावनेने जे दान देश, काल (ज्या ठिकाणी ज्या गोष्टीचा तुटवडा आहे) आणि पात्र (ज्यांच्या कडे अश्या गोष्टींचा तुटवडा आहे व ज्यांची ते मिळवण्याची क्षमता नाही, ज्यांचे कल्याण हे दान केल्याने होईल)हे मिळाली असता दान आपल्यावर उपकार न करणाऱ्याला दिले जाते, ते दान सात्विक होय.

राजस - जे दान क्लेशपुर्वक , काही मोबदलयाच्या अपेक्षेने किंवा मान, प्रतिष्ठा, पुण्य इत्यादी आपल्याला मिळावे या हेतूने केले जाते ते राजस दान होय.

तामस - जे दान सत्कारशिवाय किंवा तिरस्कारपूर्वक अयोग्य ठिकाणी, अयोग्य

काली आणि कुपात्री दिले जाते ते तामस दान होय.

तप - हे याआधी अष्टांग योग वरील अध्यायात स्पष्ट केलेले आहे.

त्याग - आयुष्यात मोठ्या गोष्टी मिळवण्यासाठी , उच्च ध्येय गाठण्यासाठी त्याग करावा लागतो. उदाहरण - स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी अनेक क्रांतिकारकांनी जिवाची पर्वा केली नाही, घरदाराची काळजी केली नाही. स्वत:ला देश कार्यात झोकून दिले.

सात्विक - जे शास्त्रविहित कर्म करणे हे कर्तव्य आहे असे मानून, भोगामधील आसक्ती आणि फळाचा त्याग करून केले जाते तोच सात्विक त्याग होय.

राजस - जे काही कर्म आहे ते दु:ख रूपच आहे , असे समजून जर कोणी शारीरिक त्रासाच्या भीतीने कर्तव्य कर्मे सोडून देईल तर त्याला असा राजस त्याग करून त्यागाचे फळ कोणत्याही प्रकारे मिळत नाही.

तामस - नियत कर्मे (जी स्वाभाविक कर्मे आहे, जसे उदरनिर्वाह करणे, नात्याबद्दलची, समाजाबद्दलची कर्तव्ये) कसलातरी मोह मनात येऊन त्यांचा त्याग करणे हा तामस त्याग होय. जसे एखादा बाई किंवा बाटली यामुळे संसारविषयक काम विसर व दिवसभर नशेत राहतो. तो तामस त्याग आहे. त्याचे फळ दु:ख आहे.

जो कर्मफळाचा त्यागी आहे , तो खरा त्यागी आहे. अश्या माणसांना कर्माचे बरे , वाईट, किंवा मिश्र असे फळ मिळत नाही.

कर्म पूर्ण होण्यासाठी अधिष्ठान, कर्ता, करण (इंद्रिये व साधने), विविध प्रकारच्या क्रिया व दैव हे आवश्यक असते. मनुष्य मन, वाणी आणि शरीराने शास्त्राला अनुसरून व त्याविरुद्ध जे कोणतेही कर्म करतो, त्याची ही पाच कारणे असतात.

ज्ञाता(जो ज्ञान करून घेतो) , ज्ञान व ज्ञेय (ज्या गोष्टीचे ज्ञान होते ती गोष्ट) हे कर्म करायला प्रेरक आहे . कर्ता, करण व क्रिया हे तीन कर्माचे घटक आहे.

ज्ञान -
सात्विक - ज्या ज्ञानामुळे माणूस 'पंचमहाभूत रूपी सृष्टी व जीवामध्ये एक अविनाशी परमात्मभाव भरून राहिला आहे' असे पाहतो. हे ज्ञान भेद रहित आहे व परम सत्य आहे म्हणून ते सात्विक ज्ञान आहे.
राजस - ज्या ज्ञानाने मनुष्य सर्व भूतनमध्ये भिन्न भिन्न प्रकारांचे अनेक भाव वेगवेगळे जाणतो ते ज्ञान तू राजस समज.

तामस - जे ज्ञान एका कार्यरूपी शरीरातच पूर्णासारखे आसक्त असते, जे ज्ञान एकाच प्रकारच्या कार्याला सर्वस्व समजून त्यात आसक्त करते, जे युक्ति शून्य, तात्विक अर्थाने रहित आणि तुच्छ असते, ते तामस होय.

असे हे तामस ज्ञान आहार, निद्रा, भय, मैथुन या सामान्य पशूच्या ज्ञाना सारखे असते.
शरीराच्या पलीकडे असलेल्या आत्म्या संबंधीच्या ज्ञांनाला सात्विक ज्ञान म्हणतात.
ज्या ज्ञानामुळे भौतिक तर्कवाद व मनोधर्म यांच्या जोरावर अनेक सिद्धान्त व वाद निर्माण होतात त्याला रजोगुणी ज्ञान म्हणतात

कर्म - जे कर्म
- शास्त्रविधिने नेमून दिलेले असते
- कर्तेपणाचा अभिमान नसतो
- फळाची इच्छा न बाळगता केलेले असते
- राग व द्वेष सोडून केलेले असते
ते सात्विक कर्म होय.

जे कर्म
- अतिशय परिश्रमपूर्वक केलेले असते
- भोगांची इच्छा ठेवून केले जाते
- अहंकार ठेवून केले जाते (मी कर्ता व भोक्ता आहे)
ते राजस कर्म होय

जे कर्म
- परिणाम, हानी, हिंसा आणि सामर्थ्य यांचा विचार न करता केले जाते
- जे केवळ अज्ञानाने केले जाते
ते तामस कर्म होय

कर्ता -
सात्विक - जो आसक्ती बाळगत नाही, मी माझे म्हणत नाही, (कितीही संकट , समस्या आल्या तरी) धैर्य व उत्साहाने युक्त असतो, कार्य सिद्ध होवो व न होवो , त्याविषयी चिंता न करणारा असतो

राजस - जो कर्ता आसक्ती असलेला, कर्मांच्या फळांची इच्छा बाळगणारा, लोभी

व ईर्षा करणारा (इतरांना पीडा करण्याचा स्वभाव असलेला), अशुद्ध आचरणाचा आणि हर्ष व शोक यांनी युक्त असतो.

तामस - जो भौतिकवादी, अशिक्षित , घमेंडखोर , धूर्त , कपटी, दुसऱ्यांची जीवन वृत्ती नाहीशी करणारा, दुसऱ्यांचा अपमान करण्यात तरबेज असलेला, सदैव खिन्न, आळशी , दीर्घसूत्री (काम करताना चाल ढकल करणारा, कमी वेळात होणारे काम नंतर करू म्हणून न दीर्घ काळपर्यन्त पूर्ण न करणारा) असतो.

बुद्धी -

सात्विक - ज्या बुद्धीद्वारे मनुष्य प्रवृत्ती आणि निवृत्ती, कार्य आणि अकार्य , भय आणि निर्भय , बंधन आणि मोक्ष यांना जाणतो

शास्त्र (वेद , पुराण)आपल्याला काय करावे , काय करून नये, कश्यात कल्याण आहे ,कश्यात घात आहे ते सांगतात. ते वाचून तयार झालेली विवेक बुद्धी ती सात्विक बुद्धी होय.

राजसं - जी बुद्धी धर्म आणि अधर्म, कार्य आणि अकार्य यामधील भेद जाणू शकत नाही (म्हणजे विषय भोगामधील आसक्ती मुळे इथे बुद्धीनाशी झाला आहे) ती राजसीक बुद्धी होय.

तामस - भ्रम व अंधकारच्या प्रभावामुळे जी बुद्धी धर्माला अधर्म व अधर्माला धर्म समजते आणि सदैव विपरीत मार्गाने कार्य करते ती बुद्धी म्हणजे तामसीक बुद्धी हूय.

धृती म्हणजे निश्चय -

सात्विक - जो निश्चय अचल (दृढ) आहे, जो योगाभ्यासाद्वारे अनासक्त होऊन मन , प्राण व इंद्रिये यांच्या क्रिया भगवंतावर केन्द्रित करतो , त्याचे मन इतर संसारिक कारणाने विचलित होत नाही . या क्रिया भजन, ध्यान इत्यादि आहे. हा सात्विक निश्चय आहे. उदाहरण - आदि शकरचार्य यांनी वयाच्या ८ व्या वर्षी संन्यास घेण्याचा निश्चय केला, तेव्हा त्यांचे मन मातृ प्रेमामुळे विचलित झाले नाही. अर्जुनाने धर्म रक्षणासाठी श्री कृष्ण यांच्या समजवण्यावरुन युद्ध करण्याचा निश्चय केला तो सात्विक निश्चय होय. त्यात नातेवाईकांबद्दल वाटणारे ममत्व आड आले नाही.

राजस - धर्म ,अर्थ व काम यांच्या फळाची इच्छा असल्याने, ते मिळवण्यासाठी कार्य करण्याचा निश्चय करतो, तो राजस होय. हे मिळवण्यासाठी त्या व्यक्तीचे मन, प्राण व इंद्रिये गुंतलेली असतात.

तामस - जो निश्चय केल्याने वाईट स्वप्न, भय, भीती, काळजी , दू:ख , मोह त्या व्यक्तीची पाठ सोडत नाही असा दुर्बुद्धि असणारा निश्चय तामस होय. अश्या व्यक्तीची इंद्रिये भौतिक प्रकृतीवर प्रभुत्व गाजविण्याचे सदैव स्वप्न पाहत असतात आणि त्यासाठी ज्यांचे प्राण , मन व इंद्रिये गुंतलेली असतात तो निश्चय तामस होय. कारण त्यातून व्यक्तीच्या हाती काहीही लागत नाही (कारण भौतिक प्रकृती परमेश्वराच्या आज्ञेने काम करते, ती कोणा एका व्यक्तीच्या अधीन कशी राहील? अश्या तामसीक व्यक्तीचे सर्व प्रकारे नुकसान होते.

सुख - बद्ध जीव तीन प्रकारच्या सुखाचा उपभोग घेतो.

सात्विक - जे आरंभी विषासमान वाटते, पण शेवटी अमृततुल्य असते, जे मनुष्याच्या ठिकाणी आत्मसाक्षात्कार करवते

साधक विविध प्रकारे तप, यज्ञ,ध्यान, अष्टांग योग करतो, तेव्हा त्याला कष्ट होऊ शकतात. तेव्हा योग मार्ग त्याला कठीण वाटू शकतो. जर तो अखंडपणे साधना करण्यात यशस्वी झाला तर त्याला आत्मसाक्षात्कार होतो, तो दिव्य अनुभव स्वत:मध्ये घेऊन चिरकाळ टिकणारा आनंद प्राप्त करतो.
हे सुख ठरविक वस्तु किंवा व्यक्तीवर अवलंबून नसते. म्हणून ते चिरकाल टिकणारे असते.

राजस - इंद्रियांचा विषयांशी संयोग झाल्याने प्राप्त होणारे सुख , जे प्रारंभी अमृतासारखे भासते, परंतु शेवटी जे विषाप्रमाणे असते

प्रत्येक विषय भोगामध्ये दू:ख मिळण्याचे बीज लपलेले असते.
उदाहरण -
धन - धन मिळाले तर आपण सुखी होऊ असे वाटते, पण ते मिळवताना व्यक्तिला अपार कष्ट सहन करावे लागतात. मिळाल्यावर अचानक असे काही घडते, त्यामुळे ते पैसे खर्च होतात. पुन्हा ते मिळवण्यासाठी मेहनत करावी लागते. आयुष्यभर व्यक्ति कमविणे मग खर्च करणे या चक्रात अडकलेला असतो. खूप धन असले तरी आणखी कसे मिळेल असा लोभ, अहंकार होऊ शकतो. ते कोणी चोरले तर,अशी चिंता असते. भागवत पुराणमध्ये सांगितले आहे की धन हे एक ठिकाण कलीचे

राहण्याचे ठिकाण आहे.(कलियुग हे या कलह,अधर्म पसरवणाऱ्या कलीचे आहे) धनामुळे कलह होतो.

धंनापासून मिळणारे घर काही काल नवीन वाटते. नव्याचे नऊ दिवस त्याप्रमाणे मग त्यात समस्या दिसायला लागतात. त्यासाठी आणखी धन लागते म्हणजे आणखी कष्ट पडतात. आपले मन समाधानी नसेल तर घरात समाधान कुठून मिळेल?

स्त्री - स्त्रीचा सहवास पुरुषाला लग्न झाल्यावर सुरूवातीला सुखाचा वाटतो. मग पुढे अपेक्षा पूर्ण न करता आल्याने, ती एक तारेवरची कसरत वाटते (इथे जर ती स्त्री सात्विक, धार्मिक, समंजस असेल तर असे होत नाही, तो भोगप्रिय, विलासी वृत्तीची असेल तर अश्या समस्या होऊ शकतात)

पुत्र - निसर्ग नियमांनुसार पुत्र जन्माला येतो, मोठा होतो, व आपल्या मार्गाला लागतो. त्यात ममतेचा बांध लावणे कितपण योग्य आहे? जे निसर्ग नियम आहे तसेच घडणार.

धंनापासून मिळणाऱ्या सर्व वस्तु गंजतात, झिजतात, कालांतराने खराब होतात,जुन्या होतात, त्याचे महत्व वाटेनासे होते. जर काही काळ सुख मिळाले तरी ते तात्कालिक असते. खरे सुख नसते. एकदा जेवलो तर पुन्हा भूक लागतेच. तसे इंद्रियांचा विषयनपासून मिळणाऱ्या सुखापसून पूर्ण तृप्ति कधीच मिळू शकत नाही.तशी व्यवस्था परमेश्वराने केली आहे. त्याला भागवत पुराणात मायाशक्तीचे आवरण असे म्हंटले आहे. ज्यामुळे व्यक्तिला विविध गोष्टींचा मोह होतो व त्यामुळे तो स्वत:च्या ब्रह्म स्वरूपाला विसरतो. म्हणून संसारचक्र सुरू आहे, नाहीतर

व्यक्ति धन कामावण्याच्या भानगडीत कशाला पडला असता? याचा अर्थ असाही नाही की व्यक्तीने अन्न ग्रहण करणे सोडून द्यावे. अष्टांग योग मध्ये अस्तेय व अपरिग्रह हे दोन यम आहे,म्हणजे जीवन पुढे नेण्यासाठी जेवढे आवश्यक आहे ते जवळ ठेवायचे आणि ग्रहण करायचे.

तामस सुख - जे सुख आत्मसाक्षात्कार करून देत नाही, जे आरंभापसून शेवटपर्यन्त मोहरूपी असते (म्हणजे व्यक्तिला वाटत असते की हे केल्याने आपल्याला सुख मिळेल,पण वास्तविक ते तामसीक कृत्य असल्याने त्याला शेवटपर्यन्त सुखाच्या आशेत राहून दु:ख भोगतो)

विषयनमध्ये आसक्त जर व्यक्ति झाला तर त्यापासून दु:ख होते. ही आसक्ती सुखी गोष्टीची असू शकते तशी वाईट गोष्ट करण्याबद्दलची सुद्धा असू शकते. उदाहरण - भांडखोर , पाप करायला न कचरणाऱ्या व्यक्तीबरोबर भांडणे, अश्या व्यक्ती काय करत आहे (अश्या व्यक्ति पासून शरीराने आणि मनाने लांब राहण्याएवजी)त्यामध्ये आसक्त होणे यामुळे पहिले त्या व्यक्तिला वाटते की असे केल्याने आपल्या समस्या दूर होतील. समोरची व्यक्ति आपण रागावल्यामुळे आपल्याला घाबरेल, पण होते उलतेच. समोरचा नीच आणि दुर्बुद्धि असलेला असल्याने दोघेही भांडत बसतात व दु:खि राहतात.

यावर उपाय अर्थात अष्टांग योगाचे पालन करणे आणि विष्णु पुराणात सांगितल्याप्रमाणे १) साध्या गोष्टीनसाठी न रागावता समोरच्याला माफ करणे २) कुसंगत आहे हे ओळखून शरीराने लांब राहणे ३)) तसे शक्य नसल्यास मनाने सात्विक गोष्टी करून , भगवंतावर श्रद्धा ठेवून, मन ईश्वरावर केन्द्रित करणे. ईश्वरावर सोपवल्यावर तो सर्व गोष्टी व्यवस्थित करतो. आपल्या आत काय चालू

आहे त्यावर बाह्य जगात का होईल ते ठरत असते. आत योग करून शांत राहीले तर बाहेरचा वैरभाव द्वेष कालांतराने निघून जातो. अहिंसा हा अष्टांग योग मधील यमाचे पालन केल्याने ते फळ मिळते. आयुष्याच्या प्रत्येक क्षणाला अष्टांग योग आपल्याला उपयोगी पडतो.

गुण-दोष निरूपण, षडरिपूंचे वर्णन, धर्म-अधर्म निरूपण, कलियुगाचे स्वरूप, कली काळात स्व धर्माचे पालन कसे करायचे, धर्मावर राहण्याचा उपाय



भगवान श्री कृष्ण भगवत गीतेमध्ये , अध्याय १८, श्लोक ४०-४४ मध्ये वर्णाश्रम धर्म सांगतात -

या पृथ्वीवर , उच्च ग्रह लोकांमध्ये, देव देवतामध्ये असा कोणीही प्राणी नाही जो प्रकृतीच्या तीन गुणापासून मुक्त आहे. काळाच्या व मायेच्या प्रभावाखाली हेच तीन गुण विविध प्रकारे प्रकट होत असत. कधी ज्ञान प्रकट होते (एखादा साधू अध्यात्मविद्या सांगतो, योगचा मार्ग समजावून सांगतो.), कधी विषयातील आसक्ती प्रकट होते (एखादा तज्ञ आयुष्य सुखी ठेवण्यासाठी वस्तु, सोयी कश्या चांगल्या असाव्या त्यावर विवेचन करतो), कधी मोह, क्रोध,हिंसा,प्रमद, अज्ञान प्रकट होते (बातम्या पाहताना ऐकायला मिळते अमुक एका गटाने एका नेत्याच्या गाडीवर हल्ला केला). संसारचक्रामध्ये सत्त्व, रज, तम गुण प्रकट कालानुसार प्रकट होतात.

भागवत पुराण, स्कंध 11, अध्याय 25 प्रमाणे
सत्त्व गुण जेव्हा व्यक्ति प्रकट करतो तेव्हा पुढील वृत्ती प्रकट होतात -
मनाचा संयम, इंद्रिय निग्रह , सहिष्णुता विवेक, तप, सत्य, दया, स्मृति, संतोष, त्याग, विषय-उपभोगाबद्दल अनिच्छा, श्रद्धा, लज्जा, आत्मरती, दान, विनय, सरलता

रजो गुण जेव्हा व्यक्ति प्रकट करतो तेव्हा पुढील वृत्ती प्रकट होतात -
इच्छा, प्रयत्न, गर्व, लोभ, ताण, अपेक्षा, भेदबुद्धी, विषयभोग, युद्ध इत्यादीसाठी गर्वयुक्त उत्साह, आपल्या यशावर प्रेम, हास्य, पराक्रम, हट्टाने उद्योग करणे

तम गुण जेव्हा व्यक्ति प्रकट करतो तेव्हा पुढील वृत्ती प्रकट होतात -
क्रोध, लोभ, मिथ्या भाषण, हिंसा, याचना, पाखंड, श्रम, भांडण, शोक, मोह, विषाद, दीनता, निद्रा, आशा, भय, आळस

तीन गुणांच्या मिश्रणानेच 'मी' आणि 'माझे' या प्रकारची बुद्धी उत्पन्न होते. मन, शब्दादी विषय, इंद्रिये आणि प्राण यांच्या योगाने वृत्तींचा व्यवहार होतो.
(म्हणजे सत्त्व, रज, तम हे तीन गुण अहंकार असलेली बुद्धी तयार होते, ज्याला देहबुद्धी असे म्हणतात, व्यवहार करताना व्यक्ति मन, बुद्धी, प्राण व शरीराचा उपयोग एकत्रित पद्धतीने करून व्यवहार करतो. यापैकी वृत्ती या तीन गुणापैकी एक गुण प्रबळ होऊन त्याप्रमाणे बुद्धी वागते व एखादी वृत्ती प्रकट होते.)

जेव्हा मनुष्य गृहस्थाश्रमात स्व धर्माचे पालन करत असतो तेव्हा त्याच्या ठिकाणी तिन्ही गुणांचे मिश्रण आहे असे समजावे. जेव्हा व्यक्ति धर्म, अर्थ, आणि काम मिळवण्यात तत्पर असतो, तेव्हा त्याला सत्त्वगुणापासून श्रद्धा, तमोगुणापासून धन, रजोगुणापासून प्रेम यांची प्राप्ती होते.(तमोगुणाच्या वृत्ती श्रम, मोह, आशा, भय, पाखंड, भांडण, शोक, हिंसा, याचना या सर्व 'धन' मिळण्याबाबत तात्पुरत्या पाहायला मिळतात, पण तरीही हिंसा केली की अधर्म होतो व भय आणि शोक मिळते, म्हणून धन हे धर्मपूर्वकच मिळवले पाहिजे, पाखंड, हिंसा, भांडण करून नव्हे. (म्हणे आपली सेवा देऊन, शेती करून किंवा व्यापार करून

मिळवले पाहिजे), सत्वगुणी वृत्ती तप, सत्य, संतोष, इंद्रिय निग्रह, मनाचा संयम यामुळे परमेश्वरावर श्रद्धा होते. परमेश्वराशी आपले नाते दृढ होते. त्यामुळे त्याची आध्यात्मिक प्रगति होते, मानसिक शांती मिळते. रजोगुणीवृत्तीमुळे उत्तमोत्तम वस्तु गृहस्थ त्याच्या पत्नीला व मुलांना देतो, त्यांचे प्रेम मिळवतो.

अश्या प्रकारे तिन्ही गुणामुळे गृहस्थाला तो जर तत्पर असेल तर, स्व धर्माचे पालन करत धर्म, अर्थ व काम हे मिळविता येतात.

यातून अधर्म काय होईल हे स्पष्ट होते.
जर तमोगुण धन मिळवण्यासाठी न वापरता (म्हणजे श्रम करणे, आशा, याचना करणे इत्यादी), तो घरी पत्नी व मुलाबरोबर (हिंसा व क्रोध करून) वापरला तर त्या व्यक्तिला शोक, भय , मूढता, अधोगती हे मिळते.
सत्त्वगुण जर धन मिळवताना वापरला तर (म्हणजे व्यवहार करताना व्यापाऱ्याने मिळेल त्या नफ्यात संतोष मानला, तर त्याचा व्यापार पुढे जाणारच नाही. तो जाण्यासाठी त्याला ग्राहकाला तमोगुणातील ‘आशा’ दाखविणे भाग असते)
जर रजगुण म्हणजे विषय सुखामधील आसक्ती अध्यात्म साधना करताना जशीच्या तशी ठेवली, तिला विसरले नाही तर अध्यात्म साधना, परमेश्वराशी ऐक्य होणार नाही. व मनात संसाराचे विचार येतील. त्यामुळे त्याची परमेश्वराबद्दलची श्रद्धा बसणार नाही. त्याचे मन अस्थिर राहील.
म्हणून भगवान श्रिकृष्णांनी भागवत पुराणात गृहस्थाने कोणता गुण कोणत्या ठिकाणी कोणती गोष्ट मिळवण्यासाठी तात्पुरता वापरायचा जेणेकरून तो संसार तरुन जाईल व धर्म, अर्थ, काम हे पुरुषार्थ मिळवेल ते सांगितले आहे. कोणताही गुण चांगला किंवा वाईट नाही. एक गुण आत्मज्ञानकडे नेणारा आहे, बाकीचे दोन देहबुद्धीकडे. गृहस्थाने कौशल्याने सत्त्वगुणाच्या आधारे अध्यात्मसाधना करून स्वत:ला त्यात स्थित केले पाहजे. मग बुद्धिमध्ये व्यवहारासाठी तात्पुरता तमोगुण

मिळवून धन मिळवले पाहिजे. मग बुद्धिमध्ये तात्पुरता रजोगुण आणून कुटुंबाचे पालनपोषण केले पाहिजे. असे असले तरीही कशातही आसक्त होता कामा नये. तसेच कसली अपेक्षा देखील करता कामा नये. व्यक्ति जसा आहे तसे त्याला स्वीकारले पाहिजे. सत्संग केला पाहिजे. कुसंगतीपासून लांब राहिले पाहिजे. योग्य या ठिकाणी योग्य तो गुण वापरला पाहिजे हे त्यातून स्पष्ट होते. भागवत पुराणात अनेक कथांमध्ये गृहस्थाश्रम झाल्यावर सर्वत्याग करून वनात जातात असा उल्लेख आहे. म्हणजे गृहस्थ रजोगुण व तमोगुण सोडून पुढे वानप्रस्थामध्ये फक्त सत्वगुण धारण करून आयुष्य व्यतीत करतात व त्याजोगे मोक्ष मिळवण्यासाठी प्रयत्न करतात. अश्याप्रकारे तीन गुण योग्य प्रकारे , योग्य त्या वेळी धारण करून व सोडून धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष मिळवता येतो.

गुण दोष निरूपण

भागवत पुराणात गुण दोष निरूपण , अध्याय २१ मध्ये सांगितलेले आहे. भगवान श्री कृष्ण म्हणतात, भक्ति, ज्ञान व कर्म हे माझ्या प्राप्तीचे मार्ग आहे. ते सोडून चंचल इंद्रियांच्याद्वारे जे क्षुद्र भोग भोगीत राहतात, ते वारंवार जन्म-मृत्यूरूप संसाराच्या चक्रात फिरत राहतात. आपापल्या अधिकारानुसार धर्माचे ठिकाणी दृढ निष्ठा ठेवणे याला गुण म्हटले आहे आणि या विरुद्ध वागणे हाच दोष आहे.

पृथ्वी, जल, तेज, वायु आणि आकाश ही पाच महाभूतापासून सर्व जीव, त्यांची शरीरे व सृष्टीची रचना झालेली आहे. अश्या तऱ्हेने सर्व जीव शरीरांच्या दृष्टीने समान आहेत आणि सर्वांचा आत्मासुद्धा एकच आहे. सर्वांचे देह समान असले तरी वेदाने त्यांची नावे आणि रुपे वेगवेगळी सांगितली आहेत, कारण त्यांनी त्या नाम रूपानूसार आचरण करून आपल्या स्वाभाविक प्रवृत्तीला आळा घालून चारही

पुरुषार्थाची सिद्धी करून घ्यावी

सर्व पदार्थाचे गुण-दोष,शुभ -अशुभ किंवा शुद्ध -अशुद्ध हे भेद तो पदार्थ योग्य का अयोग्य हे ठरवण्यासाठी केलेले असतात. धर्मानुसार कर्मे करणाऱ्याच्या धर्मासाठी, व्यवहारासाठी आणि शरीर निर्वाहासाठी मी हा आधार सांगितलेला आहे असे भगवान श्रीकृष्ण , भागवत पुराण मध्ये, स्कंध 11, अध्याय 11 मध्ये सांगत आहे.

म्हणजे एक ब्रह्म सृष्टी व जीव रूपाने अनेक भेद होऊन प्रकट होते, तेव्हा त्यांचा जो धर्म आहे (मनुष्य धर्म , पुरुषार्थ, गृहस्थ धर्म, कर्तव्ये, नीतीमत्ता)),त्यानुसार ते वागावे यासाठी , तसेच त्यांच्यात व्यवहार व्हावा(वस्तुचे मूल्य त्याच्या दर्जावरून ठरते, त्यानुसार व्यवहार होतो), शरीराचे पालन पोषण नीट व्हावे (पौष्टिक पदार्थ शरीर ग्रहण करते, उरलेले बाहेर टाकून देते)

पुढे भगवान श्री कृष्ण सांगतात, देश,काल, पदार्थ याबद्दल जे गुण - दोष (कोणती पवित्र , कोणती अपवित्र) हे जे सांगितले आहे, ते कर्म नियमितरूपाने व्हावे यासाठी.

म्हणजे आपल्या मनावर संस्कार तेव्हा होतात जेव्हा एखादी गोष्ट नियमितृपाणे आपण रोज करतो. जे संस्कार होतात त्याप्रमाणे वासना असतात, त्याप्रमाणे कर्म व त्याचे फळ मिळते.त्यानुसार सुख किंवा दु:ख मिळते. योगी आपल्या मनात वासना निर्माण होणार नाही असे प्रयत्न करतो.

म्हणून इथे एखादे कर्म नियमितपणे करण्याला महत्त्व आहे. जसे रोज 50 सूर्यनमस्कार घातले तर शरीर शक्तीशाली होते.

आता असे चांगले कर्म जर रोज करायचे असेल तर त्यासाठी अनुकूल जागा, वेळ, साधने असणे आवश्यक आहे. रोज ध्यान करायचे असेल तर जागा शांत व पवित्र हवी. येथे देश (शहर किंवा जागा), काळ, पदार्थ कोणते योग साधण्यासाठी योग्य

आहे ते सांगितलेले आहे.

षडरिपूंचे वर्णन

काम, क्रोध, मोह, लोभ,मद,मत्सर

ही सहा नरकाची द्वारे आहे, या सहा मध्ये मनुष्य अडकला तर तो अविद्येत अडकतो व आत्मज्ञानापासून लांब जातो. हे जेव्हा व्यक्त केले जातात, तेव्हा त्यातून त्याच्या मनाचा दुबळेपणा व्यक्त होतो. हे सहा त्या व्यक्तीची इच्छा नसेल तरी ते त्याच्या मनात येऊ शकतात. अश्यावेळी व्यक्तीने श्रीकृष्णाची किंवा श्री गणेशाची मूर्ति चे मनात ध्यान करावे.

म्हणजेच एकीकडे सत्य स्वरूप परमेश्वर आहे, त्याच्या भक्तिमध्ये खरे सुख व शांति आहे. दुसरीकडे प्रकृतीमधील माया आहे ज्यातून व्यक्तिला असे वाटते की आपण सुखी होऊ. वास्तविक आत्मज्ञान झाल्याखेरीज जगातील सर्व वस्तु जरी मिळाल्या तरी त्या व्यर्थ आहे.

षडरिपूमुळे व्यक्ति आत्मज्ञाना पासून वंचित होतो व काल्पनिक गोष्टीमध्ये अनर्थ करून दू:ख भोगतो. आपण काय आहोत, आपण काय करत आहोत, आपले कल्याण कश्यात आहे आणि कश्यात नाही याचा त्याला विसर पडतो. व मृगजळासारख्या असणाऱ्या सुखाच्या मागे लागतो व अधर्म करतो. अधर्माचे फळ हे दू:खच आहे.

काम - प्रेमाचे विकृत रूप काम आहे. काम म्हणजे प्रिय वस्तूला वश करणे व मनासारखे भोगणे. ईश्वराचे प्रेम जे मिळते ते आध्यात्मिक प्रेम आहे. ते शाश्वत आहे. देहाच्या पातळीवर जे प्रेम व्यवहारातून प्रकट होते, ते अशाश्वत आहे, ते

कधीही जाऊ शकते.
इंद्रिये वापरुन त्याद्वारे विषय भोग घेऊन जास्तीतजास्त सुख दीर्घकाळ घेण्याची इच्छा म्हणजे काम होय. यामुळे जीव भौतिक सृष्टीमध्ये अडकून पडतो. कारण विषय भोग दीर्घकाळ, नित्य नाही, त्यातील सुख काल्पनिक आहे. सर्व सृष्टी ही परमेश्वराने तयार केली आहे. ती व्यवहारासाठी आहे. त्यात गुण दोष आहे म्हणून काही गोष्टी चांगल्या व वाईट वाटतात. पण त्यातून जे सुख मिळते ते काल्पनिक आहे, व्यक्ति जेव्हढा आत्मज्ञानात मग्न राहील तेवढी त्याला कोणत्याही गोष्टीची व्यक्तीची सुख मिळवण्यासाठी गरजच भासत नाही. शरीराचे व मनाचे पोषण होण्यासाठी तो नैसर्गिक प्रेरणेने आवश्यक तेवढे विषय सेवन करतो. आवडी व निवडी असणे हे नैसर्गिक आहे.

त्याच्यापलीकडे सुखासाठी एखाद्या वस्तूवर व व्यक्तीवर अवलंबून राहणे, जीवनाचे ध्येय मोक्ष मिळवणे न ठेवता, जास्तीत जास्त विषयभोग करणे हे ‘काम’ या मनाच्या विकारामध्ये येते. व्यक्ति जर विषयभोगच्या मागे लागला तर त्याचा अनर्थ होतो, कारण तो प्रत्येक वस्तु , व्यक्ति मध्ये काम मिळवण्याची इच्छा ठेवतो. अमुक व्यक्तीचा वापर करून माला लाभ कसा होईल, जास्तीत जास्त भोग करणाऱ्या वस्तु मला कश्या मिळतील याचा विचार करतो. त्यामुळे आत्मज्ञान व ईश्वरभक्ती पासून दूर जातो.

भगवतगीतेमध्ये अध्याय 3 मध्ये अर्जुन श्री कृष्णाना विचारतो, मग हा मनुष्य स्वत:ची इच्छा नसतानाही जबरदस्तीने करावयास लावल्याप्रमाणे कोणाच्या प्रेरणेने पापाचे आचरण करतो?
भगवान श्री कृष्ण सांगतात ,” रजोगुणापासून उत्पन्न झालेला हा कामच क्रोध आहे. हा खूप भोग घेतले तरी तृप्त न होणारा व मोठा पापी आहे. ज्याप्रमाणे धूराने अग्नि,

धुळीने आरसा झाकला जातो, त्याप्रमाणे या कामामुळे आत्मज्ञान आच्छादित राहते. **कधीही तृप्त न होणारा हा कामरूप अग्नि ज्ञानी माणसाचा कायमचा शत्रू आहे.** इंद्रिये ,मन व बुद्धी ही त्याची निवासस्थान म्हंटली जातात. हा काम या मन, बुद्धी आणि इंद्रियांच्या द्वारा आत्माज्ञानाला आच्छादित करून जीवात्म्याला मोहित करतो.

कामरूपी शत्रू वर विजय का मिळवायचा-
भगवान श्री कृष्ण सांगतात - हे अर्जुना, तू पहिले इंद्रियानवर ताबा ठेवून या मोठ्या पापी कामाला अवश्य मारून टाक. कारण हा ज्ञान व विज्ञानाचा नाश करणारा आहे.

इंद्रिय (ज्ञानेद्रिये व कर्मेंद्रिये) स्थूल शराराहून श्रेष्ठ, बलवान व सुक्ष्म आहे (कारण त्यांच्यापासून बाह्य ज्ञान व संवेदना मिळते व व्यवहार होतो, जीवाला व्यक्त होता येते, इथे इंद्रियामधील शक्ति बलवान व सूक्ष्म आहे असे सांगितली आहे,ती डोळ्यांना दिसत नाही), या इंद्रियाहून मन श्रेष्ठ आहे (कारण इंद्रिये ही जेव्हा कार्य करतात, ती मनात येणाऱ्या इच्छेमुळे करतात), मनाहून बुद्धी श्रेष्ठ आहे (कारण मन अस्थिर होते, तेव्हा बुद्धी त्यावर लगाम घालते. मनात समस्या येते, तेव्हा बुद्धी कोणत्या मार्गाने जायचे ते ठरवते, बुद्धी मनाला वस्तुस्थितीची जाणीव करून देते. जो बुद्धिहूनही अत्यंत श्रेष्ठ आत्मा आहे. (कारण आत्मा सर्वव्यापी व सर्वज्ञ आहे, त्याच्या प्रकाशात बुद्धी,मन,इंद्रिये, प्राण, स्थूल शरीरे करीत असतात. व्यक्तीची जाणिवेची पातळी ही पहिले आहे, त्यात व्यक्ति बुद्धी, मन, प्राण स्थूल शरीरे, इंद्रिये यांचा अनुभव करतो. जाणीव असल्यामुळे व्यक्ति सर्व काही अनुभवू शकतो. म्हणून आत्मा सर्वश्रेष्ठ आहे. हा आत्मा जो परमात्म्याचा अंश प्रत्येक जीवात आहे. अश्याप्रकारे बुद्धिहून श्रेष्ठ, सूक्ष्म व बलवान आत्मा आहे, हे जाणून, अश्या

सुबुद्धीद्वारे (विषयभोग हे कनिष्ठ मानून), तू मनाला स्वत:च्या अधीन ठेव व कामरूपी शत्रूला मारून टाक.

कठउपनिषदात शरीराला रथाची उपमा दिलेली आहे. या रथामध्ये आत्मा आरुढ झाला आहे, बुद्धी हा सारथी, त्याच्या हातात मनरूपि लगाम इंद्रियरूपी घोड्यांना लावलेला आहे. काम जिंकण्यासाठी बुद्धीने इंद्रियरूपी घोड्यांना विषयांच्या मागे जाण्यावासून परावृत्त केले पाहिजे व हा रथ योग मार्गावर पुढे नेला पाहिजे. जर असे नियंत्रण बुद्धीने केले नाही, तर इंद्रियरूपी विषयभोगासाठी घोडे वाटेल तिथे रथाला नेतील व रथ भरकटून खड्ड्यात कायमचा पडून राहील.
मनाचा कल ओळखून आवश्यक तेवढे भोग थोड्या प्रमाणात घेणे मग हळू हळू ते कमी करणे, व्रत व उपवास करून जिभेवर नियंत्रण मिळवणे, चवदार पदार्थ खाणे , इतर विषय भोग अधिक करणे हानिकारक आहे हा विचार मनात ठेवणे, मनात कसलीही इच्छा न ठेवणे, विषयात सुख नाही हे मान्य करणे, अनासक्त होऊन वैराग्य धारण करून ईश्वरभक्तीमधील सुखाचा अनुभव घेणे, सात्विक कार्यात मग्न राहणे हे काम जिंकण्याचे काही उपाय आहे.

क्रोध -
विष्णु पुराणात सांगितले आहे, क्रोध हे मूर्खपणाचे रक्षण आहे. क्रोध हे यश आणि तापाचे नाहक आहे. पुरुष स्वत: आपल्या क्रियेचे फळ भोगतो. लोक आणि परलोक या दोन्हीला बिघडवणाऱ्या क्रोधाचा महर्षी लोक त्याग करतात. साधू लोकांची संपत्ति 'क्षमा आहे'. क्षमा केल्याने क्रोध शांत होतो आणि व्यक्तीचे यश, चारित्र, तप टिकून राहते.

एखादी गोष्ट मनासारखी घडली नाही तर राग येतो. अन्यायाविरुद्ध राग येणे व योग्य प्रमाणात, योग्य तेवढा, योग्य त्या वेळी राग व्यक्ति करून चुकीची गोष्ट होण्यापासून रोखणे हे नीतीला धरून आहे. राग व्यक्त करणे व पुन्हा मन शांत करणे हे व्यक्तीच्या नियंत्रणात असले पाहिजे. राग जर व्यक्त केला नाही तर त्यामुळे मनोविकार होऊ शकतो. उदाहरण - शाळेत शिक्षक विद्यार्थ्याने पुन्हा ती चूक करू नये म्हणून रागावतात.त्यात त्यांचा स्वार्थ नसतो. एखादी गोष्ट न आवडणे ही एक वेगळी भावना आहे. एखादी गोष्ट मनासारखी होत नाही तेव्हा राग येतो. म्हणजे राग येण्याचे एक कारण सगळे व्यवस्थित असायला पाहिजे ही इच्छा आहे. सर्व गोष्टी धर्माने, नीतीने होत असतील तर तिथे सात्विक सुख व शांति अनुभवायला मिळते. म्हणून बहुसंख्य लोकांना अशी सूव्यवस्था हवी असते. अशी सुव्यवस्था शरीरात मनात, घरात, समाजात, व्यवहाराच्या साधनामध्ये, यंत्रामध्ये, संस्थेमध्ये असेल तरच तिथे सुख व शांति असते. तशी व्यवस्था करण्यासाठी ज्ञान, बुद्धी चा वापर करावा लागतो व मेहनत करावी लागते. तेव्हा सुव्यवस्था निर्माण होते. आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून ही सुव्यवस्था ज्यातून संसार सुखाचा होतो ते विष्णु तत्व आहे.

ही सुव्यवस्था जिथे नसते तिथे व्यक्तिला त्रास होतो. त्या त्रासामुळे व तशी सूव्यवस्था का नाही या विचाराने त्या व्यक्तिला राग येतो. कारण प्रत्येक जिवामध्ये ब्रह्म आहे , ब्रह्मामध्ये उत्पत्ति, स्थिति व लय या तीन हाकतो आहे. त्यापैकी स्थिति म्हणजेच सूव्यवस्था हे विष्णु तत्व आहे. म्हणून व्यक्तिला शरीरात, मनात, घरात, समाजात, व्यवहारात सूव्यवस्था हवी असते. म्हणजे राग येणे व तो संयमितपणे प्रकट करून सूव्यवस्था आणणे हे राग या भावनेचे काम आहे.

मुदगल पुराणात षडरिपु हे असुर म्हणून सांगण्यात आले आहे. श्री गणेश पूजेने सर्व असुर क्षीण होऊन जातात असे सांगितलेलं आहे.

क्रोध हा असुर आहे, कारण त्यामुळे असुर प्रवृत्ती प्रकट होते. क्रोध हा रागाच्या पलिकडची भावना आहे. तो व्यक्त करण्यामध्ये अज्ञान aसते, त्यामागे कोणताही विचार नसतो. फक्त द्वेष ही भावना असते. यामध्ये व्यक्तिचे भान हरवते व तो शरीराने किंवा मनाने हिंसा करायला प्रवृत्त होतो. तसे करता आले नाही, तर त्याचे द्वेषामध्ये रूपांतर राहून तो द्वेष मनात राहतो. नंतर हिंसारूपाने व्यक्त होतो. क्रोध जेवढा वेळ मनात असतो, तेवढा वेळ तो सममोहित झाल्यासारख्या द्वेष असलेल्या व्यक्तीबद्दल, दुष्ट व्यक्तीबद्दल व त्यांच्याअधार्मिक कृत्याबद्दल विचार करत बसतो. त्यामुळे त्याची शक्ती , वेळ वाया जातो.
यावर उपाय - 1) दीर्घ श्वा घेणे 2) मन सात्विक गोष्टी वर ठेवणे 3) श्रीकृष्ण किंवा श्री गणेशाचं स्मरण करायचे (परमेश्वर विघ्नहारता आहे 4) पापी माणसाकडे व त्याच्या कृत्याकडे दुर्लक्ष करायचे (त्याबद्दल विचार केल्याने मनोविकार होतो)

भगवतगीता , अध्याय 2, श्लोक 62-63, मध्ये क्रोधाचे वर्णन पुढीलप्रमाणे केले आहे, विषयांचे चिंतन करणाऱ्या पुरुषाची त्या विषयांत आसक्ती उत्पन्न होते. आसक्तीमुळे त्या विषयांची कामना उत्पन्न होते. कामना पूर्ण झाल्या नाही की राग येतो. रागामुळे अत्यंत मूढता म्हणजे अविचार उत्पन्न होतो. मूढतेमुळे स्मरण शक्ति भ्रष्ट होते. त्यामुळे बुद्धिनाश म्हणजे ज्ञान जाते व अज्ञानामुळे व्यक्तीचे अध:पतन होते.

अश्याप्रकारे क्रोधामुळे अधर्म व्यक्त होतो, व व्यक्तीची सर्व प्रकारे हानी होते. नातेसंबंध बिघडतात. सततच्या तणावामुळे आरोग्य बिघडते, क्रोध केल्याने मनात द्वेषरूपी चित्तमल होतो. क्रोध जो करतो तो त्याच व्यक्तीला जाळतो. व्यक्ती मंदबुद्धीचा होतो. तो साध्या गोष्टीसाठी भावनिक होत असल्याने, भावनेवर नियंत्रण

नसल्याने समजात त्याचे हसे होते व लोक त्याचा अनादर करतात.
म्हणून श्री कृष्णाने अर्जुनाला तू संतापरहित होऊन धर्म रक्षणासाठी युद्ध कर असे सांगितले आहे. सीमेवर जे सैनिक सीमा रक्षणासाठी उभे असतात ते सुदधा मनाचा संयम ठेवून, सतर्क राहून त्यांचे कार्य करतात. क्रोध ठेवला तर चूक होण्याचीच शक्यता असते. शत्रू समोरच्याला त्रास देऊन त्याला क्रोधित करून लक्ष विचलित करण्याचा प्रयत्न करतात. समोरच्याला क्रोधित करणे हीच त्यांची रणनीती असते.

यावर उपाय - अंत:कारण साधकाने ताब्यात ठेवले पाहिजे, प्राणायाम केल्यानेही मन शांत राहते. ईश्वरभक्ती व नाम स्मरण केल्याने क्रोध नाहीसा होतो. सर्व चिंता, सर्व कर्मे परमेश्वराला अर्पण करायची. इंद्रियांच्या संयोगाने जो तत्कालिक त्रास होतो तो तेवढ्यापुरता सहन करून दुर्लक्ष करायचा नाही. मनावर घ्यायचे नाही. तिथे टाकून द्यायचा. क्षमा केल्याने चरित्र, त्या साधूचे तपोबल, मनाची शांती, अध्यात्म साधना टिकून राहते.अध्यात्म साधना करत पुढे मोक्ष मिळालेल्या व्यक्तीच्या चित्तात क्रोध वृत्ती येत नाही. कारण त्यांच्यासाठी मिळवण्यासारखी व गमवण्यासारखी कोणतीही वस्तु नसते. सर्वश्रेष्ठ सुखाचा अनुभव ते स्वत;च्या आत घेत असतात.

मोह - भगवतगीतेच्या पहिल्या अध्यायात , अर्जुनविषाद योग मध्ये अर्जुनाला आपण सात्विक राहून नातेवाईकांना न मारून पुण्य करण्याचा मोह झाला.
मोह हा कसलाही होऊ शकतो. मोह हा एखादी गोष्ट पाहून ती मिळवण्याचा होऊ शकतो, मला ती वस्तु हवी , त्यातून मला सुख मिळेल अशी आसक्ती मनात असते, इथे योग्य विचार नसतो. ही विषय आणि वस्तु याबद्दल असणारी आसक्ती पुढे दू:खाला कारण ठरते. समुद्रमंथनाच्या वेळी श्री विष्णुनी अति आकर्षित अश्या

मोहिनीचे रूप धारण केले त्यामुळे असुरांची बुद्धी नष्ट झाली. मोहिनीच्या रूपाने जे सुख मिळते तिच्यात ते आसक्त होऊन देवांना अमृत देऊन बसले. म्हणजेच मोह हा एक भ्रम आहे ज्यात व्यक्ति काल्पनिक सुखात आसक्त होतो व त्यामुळे त्याच्या दइंदिन जीवनात किंवा कार्यात अडथळा निर्माण होतो.
एखाद्याला पैशाचा मोह होतो व तो अधर्म करतो अशी अनेक उदाहरणे बातम्यांमध्ये ऐकायला मिळतात. मोह करणारी व्यक्ति परिणामाचा विचार करत नाही म्हणून घात होतो. मनात वासना निर्माण होणे, व्यसन लागणे याला मोह जबाबदार असतो.
यावर उपाय - परिणामाचा विचार करावा. जागरूक राहावे , आहे त्यात संतुष्ट रहावे. सुखासाठी वस्तूची गरज नाही, मी आत्म्यामध्ये आनंदी आहे, वस्तूमध्ये सुख नाही हा विचार ठेवणे. विषयसुख भोग मिळवण्यापेक्षा मानसिक शांती महत्वाची आहे, त्याला महत्त्व द्यावे,परमेश्वराचे नामस्मरण करून मनात देवाला विचारावे, देवा मी काय करू

मद (गर्व)- प्रत्येक व्यक्तिमध्ये अहंकार असतो. त्यामुळे व्यक्ति कर्तव्ये करतो. अस्मिता म्हणजे व्यक्ती स्वत: ला देह, देहविषयक वस्तु , देहविषयक उपाधी, देहाच्या अनुषंगाने मिळलेले यश यांचा कर्ता स्वत:ला समजतो व त्या जोगे स्वत:ला इतरांपेक्षा श्रेष्ठ समजतो. आपल्यापेक्षा श्रेष्ठ कोणी नाही कारण माझ्याकडे खूप ज्ञान आहे, पैसा आहे ,उच्च पद आहे, दिसायला सुंदर आहे, श्रीमंत मित्र आहे अश्या धुंदीत राहून व्यक्ति इतरांना तुच्छ मानू लागतो व त्याला गर्व होतो. गर्वाचे घर खाली अशी म्हण आहे. लहानश्या गोष्टीचा गर्व व्यक्तिला होऊ शकतो.

त्यावर उपाय - सर्व महान यशाचा कर्ता व भोक्ता परमेश्वर आहे हा विचार ठेवावा. सर्व भगवंताच्या कृपेने होते. आपण फक्त निम्मीत्त असतो. जे मिळवतो

ते देव,देश, धर्म यांच्या सेवेला अर्पण करायचे. हा देव, सर्व वस्तु, यश,आयुष्य कालाच्या अधीन आहे. ते मिळते आणि मग जाते. अनित्य आहे. फक्त परमेश्वरच जो प्रत्येक जीवात आहे तोच नित्या आहे हे जाणणे.

मत्सर - पाप ते असते जेव्हा व्यक्ति दुसऱ्याच्या क्षेत्रात त्याच्या परवानगी विना घुसतो. वैचारिक पातळीवर सुद्धा व्यक्ति असे करू शकतो व त्यामुळे दुसरीला त्रास होतो. असा त्रास देणे हे मत्सरामुळे होते.

द्वेष असे आहे जो आपल्या विचार धारेतून निर्माण होतो की मी स्वत खास आहे, सारे विश्व माझ्यामुळे आहे, माझ्यासाठी आहे, सर्वांनी माझ्या मनासारखे वागायला हवे अशी धारणा असते. अशी धारणा स्त्रियांमध्ये आणि लहान मुलांमध्ये असते. त्यांना सदैव प्रेम हवे असते. ते दिले नाही तर द्वेष करतात.

द्वेषामुळे व्यक्तिमधील नातेसबंध बिघडतात व व्यक्ति अधर्म करायला प्रवृत्त होतो. पांडवांकडे जे होते ते पाहून कौरवाना मत्सर होतो. दुसऱ्याचे चांगले चालू आहे ते बघवत नाही हा मत्सर होय. हा दुसऱ्याच्या सुखावर जळतो असे म्हणतात. जे सुखी नाही, असे लोक जे सुखी आहे त्यांना दु:ख देण्याचा प्रयत्न करतो. वरिष्ठ लोक कनिष्ठाचे चांगले चालू आहे ते पाहून त्याचा मत्सर करतात, त्याला कमीपणा द्यायचा प्रयत्न करतात एक स्त्रिया दुसऱ्या स्त्रीची साडी चांगली आहे पाहून तिचा द्वेष करतात. दुसऱ्याकडे आपल्यापेक्षा जास्त असेल, ते त्याच्याकडे आहे ते पाहून त्या व्यक्तीचा मत्सर वाटतो. वास्तविक सर्व काही प्रारब्धानुसार मिळते.इतरांचा द्वेष करण्यापकेशा व्यक्तीने जास्तीत जास्त पुण्य करावे. प्रत्येकात काही ना काही गुण असतात. ते ज्ञान गुरुकडून मिळते. सर्व श्रेष्ठ तो ज्याने आत्मसाक्षात्कार झालेला आहे.

जे द्वेष करणारे लोक दुष्ट असतात, त्यांच्यापासून लांब राहावे.
याला उत्तर योग सूत्रात दिले आहे - सुखी माणसाबरोबर मैत्री करावी, पुण्यवान व्यक्तीच्या पुण्य कार्याबद्दल आनंद व्यक्त करावा. दु:खि व्यक्तीबद्दल करुणा असावी , पापी व्यक्तीबद्दल उपेक्षा (दुर्लक्ष) असावी. प्रत्यक जण स्वत:च्या कर्म व त्यानुसार मिळणाऱ्या फळाला बांधलेला आहे. त्याचा आणि आपला काही सबंध नाही. प्रत्येकजण आपापले काम करत आहे.त्याच्याशी आपले काही देणेघेणे नाही. ते नाते तयार करू नका. कोणी सुखी झाला, श्रीमंत झाला त्याच्याशी आपला काही संबंध नाही. त्याचा द्वेष केल्याने आपली बुद्धी क्षीण होते. द्वेष करणे म्हणजे हातात जळलेला कोळसा धरणे होय. त्याच्यामुळे आपली क्रियाशक्ती, विचारशक्ती क्षीण होते. म्हणून द्वेष करू नये. ईश्वरभक्ती करावी. जिथे भक्ति आहे तिथे द्वेष, मत्सर असूच शकत नाही. तसेच आपला कोणी मत्सर करत असेल तर त्याच्यापासून लांब राहावे, आपल्या कडील चांगल्या गोष्टी त्याच्यापासून लपवून ठेवाव्या. त्याला काहीही आपल्या आयुष्याबद्दल सांगू नये. जास्त विचारत असेल तर उडवाउडवाची उत्तरे देऊन विषय बदलावा. आह्या लोकांच्या संगतीमुळे आपण सुद्धा त्यांच्यारखे द्वेष करणारे होऊ शकतो.म्हणून अश्या लोकापासुन सदा लांब राहावे.

लोभ- सर्व विश्वाचे मालक आणि चालक भगवान आहे. ब्रह्म मय सृष्टी आहे. केवळ काही वस्तु जवळ ठेवण्याचा लोभ करणे म्हणजे अज्ञान आहे. आपल्याला जास्तीत जास्त पैसे व भोग मिळावे, कितीही मिळाले तरी तृप्त न होते हा लोभ होय.

पैसे मिळावे म्हणून लोक काहीही करू शकतात कारण पैसे मिळाल्याने जास्तीचे भोग मिळतात असा लोभ त्यामागे असतो. लोभी व्यक्तिला समाज खालच्या

नजरेने पाहतो. त्याला भ्रष्ट व चारित्र्याहीन मानतो. लोभामुळे व्यक्तीच्या गरजा भागात नाही. त्या भागवण्यासाठी त्याला आणखी धन लागते. त्यासाठी खूप कष्ट करावे लागतात. आपल्याला जे आवश्यक आहे तेवढेच व्यक्तीने कमावले पाहिजे व जवळ त्या वस्तु ठेवल्या पाहिजे. जे परमेश्वर कृपेने जास्त मिळाले तर दान केले पाहीजे. दान गोशाला, गुरुकुल, यज्ञ करताना ब्राह्मण यांना केले पाहिजे.
आईवडील मुलांना अति देतात तेव्हा त्यांच्या मुलांना पैशाची किममत होत नाही, ते पैसे असले तरी सुख कसे मिळवावे शोधत फिरतात. त्यातून अनर्थ होतो. म्हणून व्यक्तीने सामाजिक व धार्मिक कार्यासाठी दान केले पाहिजे. त्यामुळे लोभ कमी होतो व जातो.
पैसे हे व्यवहारासाठी माध्यम आहे ज्यापासून आवश्यक गोष्टी विकत घेता येतात. हे आयुष्याचे अंतिम ध्येय नाही.
उदाहरण - पैसे गुंतवणूक करताना सुरुवातीला फायदा होतो , नंतर व्यक्ति आणखी कमवू म्हणून आणखी पैसे गुंतवतो. मग ते पैसे जातात व व्यक्तिला तोटा होतो. व तो मानसिक क्षण हरवून बसतो.
लोभ प्रलोभन सर्वत्र व्यवहारात असते, त्यापासून आपण सतर्क राहायला हवे. याउलट व्यक्तीने दान केल्यावर परमेश्वर कृपेने त्या व्यक्तिला सुख समृद्धी मिळते. म्हणून जे आहे त्यात संतोष मानावा व व्यक्तीने सर्व ईश्वराला समर्पित करून समाधानी राहावे.

धर्म-अधर्म निरूपण

भगवान श्री कृष्णांनी अर्जुनाला गीता सांगितली त्यामध्ये ते सांगतात की धर्म रक्षणासाठी मी अवतार घेतो. जे अधर्माने वागतात त्यांच्या संहार करण्याठी व जे धर्माने वागतात त्यांच्या रक्षणाठी मी अवतार घेतो. धर्म काय ते सांगण्यासाठी अर्जुनाला भगवंतांनी गीता सांगितली. महाभारत युद्ध झाले तेही धर्माचे रक्षण करण्यासाठी.

जगात कुठलीच गोष्टी ज्याला धर्म नाही अशी कोणती वस्तूच नाही. जगातली प्रयटेक गोष्ट ही धर्मानेच ओळखता येते. साखरेचा गुण धर्म आहे गोड असणे.

उदाहरण - शाळेमध्ये विद्यार्थ्यासमोर चार समान आकाराचे तुकडे आणून ठेवले ज्यावर रंग व नक्षीकाम समान आहे.
त्या वस्तु ओळखण्याचा उपाय कोणता असे त्यांना विचारण्यात येते. तो हलका का जड एवढेच सुरूवातीला कळले पण त्यांची ओळख कळली नाही.
हुशार विद्यार्थी त्या चारही तुकड्यांना पाण्यात टाकतो. जो तरंगतो तो लाकूड. एक तुकडा लाकूड होता. तरंगणे हा लाकडाचा धर्म.
उरलेल्या तीन तुकड्यावर लोह चुंबक फिरविला. एक चिकटला. तो लोखंड. पुन्हा लोखंडाचा गुणधर्म लोह चुंबकाला चिकटणे.
उरलेल्या दोन तुकडे आगीत टाकले. त्यापैकी एक वितळला. म्हणजे तो एक धातू होता. उरलेला जो आगीत बदलला नाही तो दगड आहे हे विद्यार्थ्यानी ओळखले. आशयपरकरे गुंधर्मावरून ती ती वस्तु ओळखता आली.

नात्याच्या बाबतीत जी कर्तव्ये आहेत ती करणे हे धर्माचे पालन आहे. मनुष्याला

एक जीवन जगताना अश्या अनेक धर्माला सामोरे जावे लागते. एक व्यक्ति घरी आई वडीलसमोर मुलगा हा एक धर्म आहे, पत्नी समोर पती म्हणून एक धर्म आहे. उदारनिर्वाह करताना उपाधीप्रमाणे वागणे हा एक धर्म. उपाधीप्रमाणे नियम समजून त्याप्रमाणे वागणे हा धर्म होय. उदारनिर्वाहासाठी काहीतरी उद्योग, शेती किंवा व्यापार करणे हा वर्णाश्रम धर्म होय. तसेच व्यापार करताना व्यापारी म्हणून तो काही कर्तव्ये करतो, तो त्याचा धर्म. वस्तूचा, व्यक्तीचा नैसर्गिक गुणधर्म म्हणजे वेद, पुराणात, भगवतगीतेमध्ये सांगितलेला धर्म होय. आपला व्यावसायिक धर्म उत्तम रीतीने करणे हाही धर्मच आहे.

धर्म या तीन प्रमाणाने कळतो - प्रत्यक्ष अनुमान , आगम (वेद, पुराण, शास्त्र ग्रंथ)

धर्म समजून घेण्याठी कोणत्या ग्रंथाचा अभ्यास केला पाहिजे - गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली मनूस्मृति, वेद, उपनिषद, पुराण, भगवतगीता, रामायण, महाभारत

तीन प्रकारची सृष्टी जिवाच्या दृष्टीने अनुभवायला येते - ब्रह्मांड सृष्टी , पृथिवरील सृष्टी आणि जीव आत ध्यान करून जे ज्ञान मिळवतो , जे अनुभव करतो ती मनातील सृष्टी.
जे पिंडी आहे तेच ब्रह्मांडी आहे

धर्म कोणत्या गोष्टींचा असतो -
शरीर (शरीर स्वच्छ ठेवणे, शरीर तंदुरुस्त ठेवणे)
मन (मनात चित्तमल , षडरिपु , पाच क्लेश न ठेवणे, मन प्रसन्न ठेवणे, निस्वार्थी पणे देव -देश-धर्म यांची सेवा मनापासून करणे, त्यांच्याबद्दल आस्था ठेवणे)

आत्मा (आत्मज्ञान मिळवण्यासाठी साधना करणे, ईश्वरभक्ती करणे,अष्टांग योग चे पालन करणे, आपण सत चित आनंद आहोत हा आत्म्याचा धर्म आहे जो कधीही बदलत नाही, यात स्थित असणे.)
देहाची उपाधी धारण करून कर्तव्ये (आईवडील, कुटुंब इत्यादि बद्दल असलेली कर्तव्ये, पत्नी ला लहान मुलासारखे सांभाळणे, ती जशी आहे तसे तिला स्वीकारणे)

धर्म म्हणजे सदा गोड वागणे आणि अधर्म म्हणजे नकारात्मक वागणे असा होत नाही. सकारात्मक किंवा नकारात्मक वागण्यामागचा हेतु काय आहे त्यावर धर्म अधर्म ठरतो. स्वत:च्या सुखासाठी दुसऱ्याचे अहित करणे हा अधर्म होय. जे आपले कर्तव्य आहे ते नीट करणे, नीतीनियमाच्या चौकटीत ठेवून अर्थ व काम मिळवणे व भोगणे हा धर्म होय. धर्माचा मार्ग सुख देणारा आहे. चाणक्य नीती मध्ये सांगितलेलं आहे -सुखस्य मुलम धर्म: म्हणजे सुखाच्या मुळाशी धर्म आहे. मनुष्याचे जे धर्म सांगितलेले आहे ते केल्याने सुख मिळते.

एखादी व्यक्ति एकांतात राहून ध्यान करून पूर्ण आयुष्य भगवत भक्तिमध्ये घालवू शकतो. त्याला कदाचित थोडा व्यवहार करावं लागेल. बहुसंख्य व्यक्ति साठी व्यवहार करणे गरजेचे असल्याने ते त्यात जास्त वेळ घालवतात. जिथे व्यवहार आहे, जिथे दुसऱ्या व्यक्तीशी संपर्क आहे तिथे धर्म होऊ शकतो, तसेच अधर्मही होऊ शकतो.

धर्म किंवा अधर्म व्यक्तीच्या हेतु वर अवलंबून असते. त्या व्यक्तिमध्ये नाते कसे आहे त्यावर अवलंबून असतो. तसेच दोन व्यक्तिमध्ये रजोगुणी व तमोगुणी चित्तमल असतो त्यावर अवलंबून असते.एकाच्या मनात काम, क्रोध इत्यादी षडरिपु व पाच क्लेश असतील तर तो व्यक्ति अधर्म करू शकतो. तसेच पूर्वीच्या

वाईट वासना,व्यक्त न केलेल्या नकारात्मक भावना चित्तात प्रसुप्त अवस्थेत असतील तर त्या कधीही प्रकट होऊ शकतात. प्रमाण, विपर्याय,विकल्प, स्मृति, निद्रा यामुळे उत्पन्न होणाऱ्या नकारत्मक वृत्तीमुळे व्यक्ति अधर्माने वागू शकतो. अश्या प्रकारे सत्वगूणी , रजोगुणी व तमोगुणी व्यक्ति मायाशक्तीमुळे व कालशक्तीमुळे अधर्माच्या वाटेला जाऊ शकतो.
याचा निष्कर्ष - जो व्यक्ति भगवतांची उपासना योग्य प्रकारे करतो, जो ईश्वरभक्त आहे,तो धर्माकडे प्रवृत्त असतो. जो विषयसुखाला सर्वस्व मानून त्याच्या मागे लागलेला आहे, जो देहबुद्धी ठेवून स्वत:ला कर्ता व भोक्ता मानतो, तो अधर्म कार्‍याला सहज प्रवृत्त होऊ शकतो.

भगवतगीतेमध्ये कर्माचे तीन प्रकार सांगितलेले आहे - कर्म, अकर्म, विकर्म
कर्म - असे कर्म जे फळाची अपेक्षा करून केले जाते
अकर्म - जे फळाची अपेक्षा न ठेवता, देवासाठी केले जाते, देवाला अर्पण केले जाते.
विकर्म - असे कर्म जे केल्याने इतर व्यक्ति किंवा समाजाचे अहित होते.

यातले फळाच्या अपेक्षेने कर्म बहुतेक जण करत असतात. योगी, साधक, संत, सज्जन अकर्म करून स्वत:चा व समाजाची आध्यात्मिक उन्नती करतात.

विष्णु पुराणमध्ये रूपक पद्धतीने धर्म व अधर्माचे वर्णन केले आहे. ते थोडक्यात पुढीलप्रमाणे -
ब्रह्मजी ने सर्वात प्रथम मनू ला उत्पन्न केले. त्याबरोबर उत्पन्न झालेल्या शतरूपा या स्त्रीला मनू ने पत्नी म्हणून ग्रहण केले. त्यांना प्रियव्रत आणि उत्तानपाद हे दोन पुत्र आणि प्रसूती, आकुती या दोन कन्या झाल्या. प्रसूती चा दक्ष बरोबर व आकुतीचा रुचि प्रजापती बरोबर विवाह झाला. आकुति व रुचि प्रजापतीला यज्ञ व दक्षिणा

अशी संतान झाल्या. दक्ष प्रसूतीला २४ कन्या झाल्या. त्यांची शुभ नावे - श्रद्धा, लक्ष्मी, धृती , तुष्टी (तृप्त होणे), मेधा (हुशारी), पुष्टी (चांगल्या प्रकारे पालन पोषण), क्रिया, बुद्धी, लज्जा, वपू (शरीर), शांती, सिद्धि, कीर्ती
या कन्या 'धर्म' च्या पत्नी झाल्या. उर्वरित ११ कन्या त्यांचे लग्न भृगु, शिव, मारीची, अंगिरा, पूलस्त्य, पूलह, क्रतु, अत्री,वसिष्ठ तसेच अग्नि आणि पितारांबरोबर झाले. त्या ११ कन्यांची नावे - ख्याती, सती, संभूति (वाढ,जन्म,दिव्य शक्ति), स्मृति, प्रीती, क्षमा, संतती, अनसूया (द्वेष व मत्सर नसणे), उर्ज्जा, स्वाहा (सर्वांचे कल्याण होतो ही भावना) आणि स्वध्या.

श्रद्धा (आदरपूर्वक आस्था) गुरु, देवाबद्दल असेल तर सुखशांती व भक्ति, विषयसुखाबद्दल असेल तर त्यापासून काम, लक्ष्मी पासून दर्प (अहंकार), धृती पासून नियम, तुष्टी पासून संतोष, पुष्टी पासून लोभ उत्पन्न झाले. मेधापासून श्रुत (योग्य गोष्ट ऐकणे), क्रियापासून दंड, नय (नीती) व विनय (विनम्रता), बुद्धिपासून बोध, लज्जापासून विनय, वपूपासून (शरीराच्या निर्वाहासाठी)व्यवसाय, शांति पासून क्षेम (आराम, सुरक्षा), सिद्धिपासून सुख, आणि कीर्तीपासून यश उत्पन्न झाले.
रतीने कामापासून (धर्मावर आधारित) हर्ष उत्पन्न केला.

वरील धर्मशी निगडीत मनातील वृत्ती आहे. जो व्यक्ति स्वत:चे पालनपोषण, तृप्त राहणे,नीतीने वागणे, बुद्धीचा योग्य वापर बोध करून घेण्यासाठी करणे, हुशारीने योग्य गोष्टीवर लक्ष केन्द्रित करून ती ऐकून ग्रहण करणे व सर्व इंद्रियामधून योग्य तेच घेणे , गुरु व देवाबद्दल श्रध्दा ठेवणे हे केल्याने धर्म होतो. आपण मनात जे ठेवू त्यापासून ते ते उत्पन्न होते. रती भावाने काम केला की हर्ष उत्पन्न होतो. बुद्धीचा वापर करून कार्य केले की बोध होतो. जे पेरले तेच उगवते. मनात योग्य विचार व

भाव ठेवल्याने धर्मपूर्वक कार्य होते. त्यापासून सुख, शांति, संतोष, यश,धन मिळते.

अधर्म -

मनात चुकीच्या वृत्ती व मिथ्या ज्ञान, पाच क्लेश ठेवले तर अधर्माचे कार्य होते. अधर्माने काय उत्पन्न होते तेही विष्णु पुराणात सांगितलेले आहे ते पुढीलप्रमाणे.

अधर्माची पत्नी हिंसा होती, तिच्यापासून अनृत (खोटेपणा)नावाचा पुत्र आणि निकृती (दुसऱ्याला मदत करायला नकार देणे, विचित्र व खालच्या दर्जाचे वागणे,फसविणे, दारिद्र, त्रास देणे)नावाची कन्या उत्पन्न झाली. त्यातून भय व नरक हे पुत्र झाले. त्यांच्या पत्नी माया आणि वेदना या होत्या. मायाने सर्व जीवांचा संहार करणाऱ्या मृत्यूचा जन्माला घातले. वेदनेपासून दू:ख या पुत्र जन्माला आला. मृत्यू पासून व्याधी, जरा (म्हातारे होणे) , शोक , तृष्णा (अतृप्ती), आणि क्रोधाची उत्पत्ति झाली. हे (व्याधी, जरा इत्यादि)अधर्माची रुपे (परिणाम)आहे, हा गट दू:खोत्तर या नावाने प्रसिद्ध आहे (कारण यापासून परिणाम म्हणून दू:खच मिळते). या गटामध्ये कोणी स्त्री नाही , कोणी पुरुष नाही (अधर्म हा स्त्री व पुरुष दोघांकडून होऊ शकतो.). हे श्री विष्णुंचे भयंकर रूप आहे. हे या संसाराच्या नित्य प्रलयाचे कारण आहे.(अधर्म केल्याने त्याचे आयुष्य कमी होत जाऊन तो लवकर मरतो) नित्य प्रलय म्हणजे पाच महाभूतांचा क्षय होणे.जीवाचे आरोग्य खराब होऊन जीवाची मृत्यूकडे वाटचाल होणे.

म्हणजेच खोटेपणा, दुराचार, फसविणे, त्रास देणे अश्या तामसीक वृत्तीमुळे क्रोध, हिंसा होते.त्या मुळे व्यक्ति मोहित अवस्थेत काल्पनिक विचार करून कार्य करतो,बुद्धीचा वापर करत नाही. त्यामुळे त्याला वेदना होतात. नरकात जाणे निश्चित होते. जीवन अतृप्तपणे, क्रोधामुळे , शोकमध्ये घालवल्याने त्याचे आरोग्य

बिघडते.व त्याला लवकर मृत्यू येतो व पुढेही त्याला नरक यातना मिळतात. अधर्म स्त्री किंवा पुरुष कोणीही करू शकतो.

जीवन जगण्याचे दोन मार्ग अश्याप्रकारे विष्णु पुराणात सांगितलेले आहे. मनात योग्य विचार व भाव ठेवल्याने सुख, शांति, धन, यश प्राप्त होते. जर मनात दूषित विचार व भाव ठेवले, त्यानुसार इतरांना व स्वत:ला त्रास देणारे कार्य केले तर त्याला दू:ख व दारिद्र्य मिळते. म्हणून व्यक्तीने परिस्थिति कशीही असली तरी धर्माच्या मार्गावरच असले पाहिजे.

भागवत पुराण, स्कंध ४, अध्याय ८, यामध्ये मैत्रेय ऋषि विदुराला अधर्म काय तो समजावून सांगतात ते असे - अधर्म हाही ब्रह्मदेवाचाच पुत्र होता, त्याच्या पत्नीचे नाव मृषा (असत्य) होते. तीला दंभ आणि माया अशी दोन मुले झाली. त्या दोघांना ज्याला संतती नाही असा निऋती (दू:ख) घेऊन गेला.(म्हणजे अधर्मी व्यक्तिबरोबर अधर्म होतो हेही इथे सांगितलेले आहे). दंभ व माया यांच्यापासून लोभ आणि निकृती (लबाडी) यांचा जन्म झाला. त्यांच्यापासून क्रोध आणि हिंसा यांचा जन्म झाला. क्रोध आणि हिसेपासून कली (कलह, भांडण) व त्याची बहीण दुरुक्ती (अपशब्द) हे उत्पन्न झाले. नंतर कलहाने दुरुक्तिपासून भय आणि मृत्युला उत्पन्न केले. तसेच या भय आणि मृत्युपासून यातना आणि नरक हि जोडी उत्पन्न झाली.

हे विदुरा, अश्या प्रकारे मी संक्षेपाने तुला प्रलयाला कारण असा हा अधर्माचा वंश सांगितला. हे वर्णन तीन वेळा ऐकल्याने अधर्माचा त्याग करून त्या व्यक्तीच्या मनातील मल जातो व त्याला पुण्य मिळते.

विष्णु पुराण मध्ये वर्णाश्रम धर्म सांगितलं आहे. वर्ण चार आहे - ब्राह्मण, क्षत्रीय, वैश्य आणि शूद्र. हे व्यक्ति जसे कर्म करतो त्याप्रमाणे ठरते असे भगवदगीतेमध्ये

व विष्णु पुराण मध्ये सांगितलेले आहे. विष्णु पुराण मध्ये हेही सांगितलेले आहे की, त्या त्या वरणाचा व्यक्ति आपल्या वर्णानुसार जे कर्म निष्ठेने आणि धर्मपुर्वक (यम, नियम याचे पालन करून) करतो, ती विष्णूची आराधनाच आहे. श्री विष्णु त्याच्यावर प्रसन्न होतात.
ब्राह्मण दान देणे, यज्ञ करणे, शास्त्रांचा अभ्यास करणे व ते शिकवणे, वेदात सांगितलेले कर्म कांड करणे
कोणाचे अहित न करणे, सर्व प्राण्याबरोबर मैत्री भाव ठेवणे.लोभ न करणे.

क्षत्रीयाचा धर्म - ब्राह्मणाला दान देणे, यज्ञांचे अंनुष्ठान करणे , अध्ययन करणे, शस्त्र धारण करून पृथिवीची रक्षा करणे, राज्यामधील प्रजेच पालन करणे, दुष्टाना दंड देणे, साधूजनाचे पालन करणे

वैश्याचा धर्म - पशू- पालन, व्यापार , शेती करून उदरनिर्वाह करणे. अध्ययन, यज्ञ व दान याचे अंनुष्ठान करणे , नित्य साधना कर्म करणे

शूद्र - इतर वर्णाचे कार्य उत्तम चालावे यासाठी काम करणे व त्यापासून उदरनिर्वाह करणे. जर हे काही कारणाने शक्य नसेल तर लहान सहन वस्तु विकून, कारिगिरी असलेली काम करून उदरनिर्वाह करणे.
अति नम्रता, शौच, निष्कपट स्वामी सेवा, मंत्रहीन यज्ञ, अस्तेय, सत्संग आणि ब्राह्मणाची रक्षा हे शुद्राचे प्रधान कर्तव्य आहे॰
शुद्रसुद्धा दान देणे, यज्ञाचे अंनुष्ठान करणे, पितृश्राद्ध करणे , आपल्या अस्थरीत कुटुंबाच्या उदरनिर्वाहासाठी इतर वर्णाकडून धन जमा करणे हे करू शकतो.

सर्व प्राण्यावर दया, सहनशीलता, अमानीता, सत्य, शौच , उदरर्निर्वाहासाठी अधिक परिश्रम न घेणे, मंगलाचारण, प्रिय बोलणे, मैत्री, निष्काम भावाने कर्म करणे, अकृपणता, दुसऱ्याचे दोष न पाहणे हे सगळ्या वर्णाचे सामान्य गुण आहे.

भागवत पुराण, स्कंध ११, अध्याय२९ मध्ये , भगवान श्री कृष्ण भागवत धर्म समजावून सांगतात त्याचे थोडक्यात वर्णन पुढीलप्रमाणे - मनुष्याने सर्व कर्मे ईश्वराला अर्पण करावी (तो ज्या देवाला मानतो, त्याला). कर्म करताना त्या ईश्वराचे स्मरण करावे. असा अभ्यास हळू हळू करत वाढवावा. म्हणजे त्याचे मन व चित्त परमेश्वराला समर्पित होईल. त्या व्यक्तीचे मन ईश्वराच्या भक्तिमध्ये रममाण होईल साधूजन ज्या ठिकाणी निवास करीत असतील तेथेच या भक्ताने राहावे (जिथे धर्माने लोक वागतात, वेदिक धर्माचे पालन होते, ईश्वरभक्ती होते, अश्या शहरात, अश्या भक्ताजवळ या भक्ताने राहावे, तर त्याचे मन निर्मल राहील), देवता,असुर आणि मनुष्यापैकी जे माझे भक्त असतील त्यांच्या आचरणाचे अनुकरण करावे. (त्या शहरात कीर्तन, प्रवचन चालू असेल,तिथे जावे, सत्संग करावा), त्या शहरात देवासाठी यात्रा , महोत्सव करावे, त्यात सहभागी व्हावेत.
अंत:कारण शुद्ध करून माणसाने आकाशासारख्या आतबाहेर परिपूर्ण तसेच आवरणशून्य अशा परमात्म्याला सर्व प्राण्यांमध्ये आणि स्वत:मध्ये ही पाहावे. जो अश्या प्रकारे अपवित्र व पवित्र व्यक्ति, स्त्री-पुरुष, मनुष्य - पशू,कृपाळू व क्रूर अश्या सर्व ठिकाणी एकाच ब्रह्माला पाहतो. त्याच्या चित्तातील ईर्षा, तिरस्कार आणि अहंकार हे दोष नाहीसे होतात. आपल्याला लोक हसले काही बोलले तर त्या कडे लक्ष न देता आपण असे सर्व जग ब्रह्ममाय असल्याची भावना मनात ठेवावी. जमल्यास साष्टांग नमस्कार करावा. अशी सर्व ब्रह्म आहे भावना जोपर्यंत मनात स्थित होत नाही तोपर्यंत मन वाणीआणि शरीराच्या सर्व कर्मांनी देवाची उपासना करीत राहावी. जेव्हा अश्या प्रकारे सगळीकाडे ईश्वरदृष्टी केली जाते, तेव्हा

थोडयास दिवसात त्याला ज्ञान होऊन सर्व काही ब्रह्मस्वरूप दिसू लागते. अशी दृष्टी झाल्यावर सर्व संशय नाहिसे होतात. अश्या प्रकारे माझा साक्षात्कार करून घेऊन तो संसारातून विरक्त होतो. भक्ताने भीती व शोक वाटल्याने जे पळणे, रडणे या क्रिया ज्या घडतात, त्यासुद्धा परमेश्वराला अर्पण कराव्या. मनुष्याला ज्ञान, कर्मयोग, व्यापार आणि राजनीति यापासून ज्या चार पुरुषार्थाची प्राप्ती होते, ती सर्व भक्तासाठी स्वत: परमेश्वरस्वरूपच आहे.

आश्रम धर्म -

ब्रह्मचर्य - गुरुकडे जाऊन गुरुकुलात शिक्षण घेणे, गुरुची सेवा करणे, त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली अध्ययन, संध्या, गायत्री मंत्राचा जप करणे,सुखभोगापासून लांब राहणे, स्वत:हून विर्यापात न करणे, जर वीर्य बाहेर आले तर स्नान करून, प्राणायाम करून गायत्री मंत्राचा जप करणे (म्हणजे मनात काम भोगण्याचे विचार जाऊन ईश्वर उपासनेवर, अभ्यासवर मन एकाग्र राहील), अग्नि, गुरु, देवता,ब्राह्मण, गुरु, वृद्धजन यांची उपासना करणे, सकाळ संध्याकाळ भिक्षा मागून आणून ती गुरुनसमोर ठेवावी तसेच इतरही गुरुला अर्पण करावे.त्यांची आज्ञा झाल्यावर्च त्याचा उपयोग करावा. आचार्य कुठे जात असतील तर त्यांच्या मागे चालावे. ते झोपल्यानंतर त्यांच्या जवळपास झोपावे. ब्रह्मचारी आशयपरकरे ब्रह्मचर्य व्रतचे पालन करून स्वतच्या शरीयावर,मानवर, इंद्रियानवर नियंत्रण ठेवायला शिकतो व विविध विद्या व ज्ञान गुरुकडून प्राप्त करतो. शेवटी ब्रह्मचारी जर गृहस्थाश्रमात प्रवेश करू इच्छित असेल तर त्याने विधिपूर्वक वेदाध्यायायन संपवून गुरूंना दक्षिणा द्यावी आणि त्यांची अनुमति घेऊन गुरूंना दक्षिणा द्यावी आणि त्यांची अनुमति घेऊन समावर्तन संस्कार करावा. त्यानंतर ब्रह्मचाऱ्याने

गृहस्थाश्रमात किंवा वानप्रस्थाश्रमात प्रवेश करावा. तो ब्राह्मण असेल तर संन्यासदुद्धा घेऊ शकतो किंवा क्रमाने एका आश्रमातून दुसऱ्या आश्रमात प्रवेश करावा.

गृहस्थाश्रम - गृहस्थाश्रमाचा स्वीकार करू इच्छिणाऱ्याने आपल्याला अनुरूप व उत्तम लक्षणांनी संपन्न अशा कुलीन कन्येशी विवाह करावा. ती वयाने लहान व आपल्याच वर्णाची असावी. अन्य वरणाची कन्या वरावयाची असल्यास आपल्याहून खालचा वरणाची वरावी.प्रतिकूल काळात आपल्याहुन खालच्या वरणाची कामे करून उदरनिर्वाह करावा. अनुकूल काळात आपल्या वर्णानुसार उदरनिर्वाह करावा (व्याप्याराने व्यापार करावा), गृहस्थाने ब्रह्मयज्ञ, पितृयज्ञ, देवयज्ञ, काकबली,भूतयज्ञ आणि अन्नदान करून अतिथि यज्ञ करावा. त्याद्वारे परमेश्वराचे रूप असलेले देवता, पितर,मनुष्य यांचे रोज पूजन करावे. गृहस्थाने धर्मपुरवक मिळालेल्या धांनाद्वारे हे यज्ञ,दान करावे॰
गृहस्थाने कुटुंबामध्ये आसक्त होऊ नये. स्वधर्माचरण व भगवतभक्ति करण्याची टाळाटाळ करू नये. बुद्धिमान पुरुषाने या जगातील वस्तूप्रमाणेच परलोकांतील भोगसुद्धा नाशवान आहे हे समजावे. स्त्री-पुत्र, आप्त इत्यादीचा संबंध पाणपोईवर भेटलेला वाटसरुनसारखा (तात्पुरता) आहे असा समजावा. प्रत्येक देहात तो वेगवेगळा असतो. जसे झोप असेपर्यंत स्वप्न असते, तसा हा देह असेपर्यन्त संबंध असतात. असा विचार करून गृहस्थाने गृहस्थाश्रमात अडकू नये. एखादा पाहुणा तात्पुरता राहतो, त्याप्रमाणे राहावे. जो शरीराबद्दल मीपण आणि घर इत्यादीमध्ये ममता ठेवीत नाही त्याला गृहस्थाश्रम बंधनकारक होत नाही. भक्ताने भक्ति करीत घरी राहावे, किंवा पुत्र असेल तर वानप्रस्थ आश्रमात जावे किंवा संन्यास स्वीकारावा. जे गृहास्थाश्रमात आसक्त होतात, ते पुत्र, धन इत्यादींच्या इच्छेत अडकून व्याकूळ होतात, तसेच मूर्खपणाने स्त्रीलंपट आणि कंजूष बनून मी- माझे

या भावनेमुळे कर्म बंधनाने बांधले जातात. म्हणून असे मनुष्य विषयभोग घेऊन कधी तृप्त होत नाही आणि पुत्र ,धन इत्यादीचे विचार मार्न्स्मई असल्याने त्यांना मेल्यावर नरकात जावे लागते.
गृहस्थाचे सुद्धा ब्रह्मचर्य, तपश्चर्या, पावित्र्य आणि संतोष आणि सर्व प्राण्याबद्दल प्रेमभाव हे मुख्य धर्म होत. जो गृहस्थ भक्ति ठेवून कार्य करतो तो मोक्ष मिळवण्यास पात्र होतो.

वानप्रस्थाश्रम - वनात जाऊन तप करणे हे यात आले. म्हणजे गृहस्थाने पत्नीला पुत्राकडे सोपवून किंवा तिच्याबरोबर वनात कमी सुख सोयी असलेल्या ठिकाणे राहणे जेणेकरून त्याची विषयसक्ती कमी होईल. जे थंडी-पाऊस , भूक इत्यादि बाबतीत त्रास होईल तो सहन करणे हे यात आले. यात शरीराचे व मनाचे तप करणे आले. व्रत, यज्ञ, ईश्वरभक्ती गृहस्थाप्रमाणे करावे.

संन्यास - संन्यास म्हणजे पूर्ण वैराग्य आल्यावर सर्व गोष्टींचा त्याग करून, निसर्गाचा भाग म्हणून पुर्णपणे परमेश्वराच्या कृपेवर राहावे. अन्न मिळाले नाही तरी दु:खि होऊ नये किंवा मिळाले तर हर्ष मानू नये. संन्यासाला अतिशय कमी गोष्टी वर राहावे लागते व कठोर नियमांचे पालन करावे लागते. संन्याशाचे मुख्य धर्म शांति व अहिंसा. याबद्दल विस्तृत पणे भागवत पुराण , स्कंध ११ मध्ये अध्याय १८ मध्ये दिलेले आहे.
संसारात यशस्वीपणे कार्य करण्यासाठी उपाय -
1)अखंडपणे जागृत राहणे - ज्याप्रमाणे बुद्धिबळाच्या खेळामध्ये व्यक्ति जागरूक नसेल तर चूक होऊन तो हरू शकतो, त्याप्रमाणे जीवन जगताना व्यक्तीने भावांच्या प्रवाहात वाहून न जाता, वर्तमानात अखंडपणे जागरूक असले पाहिजे
2)स्वत:मध्ये स्थित होणे - त्यासाठी ईश्वरभक्ती,अष्टांग योग
3)जे आहे ते स्वीकारणे

मन स्वच्छ असावे, चरित्र पवित्र असावे, म्हणून धर्मावर राहण्याचा उपाय - अष्टांग योग (यात सर्व काही आले जे केल्याने व्यक्तीचे कल्याण होते), सदैव जागृत राहणे, ईश्वरभक्ती व नामस्मरण

कलियुगाचे स्वरूप- भागवत पुराण , विष्णु पुराण यामध्ये कलियुगाचे वर्णन दिलेले आहे. चार युगाचे वर्णन पुराणात केले आहे - सत्य, त्रेता, द्वापर व कली. अश्याप्रकारे एक चार युगांचे मिळून एक चतुर्युग होते. अशी अनेक चतुर्युगे काळाच्या प्रभावाखाली येत जात राहतात. पहिले सत्य युग (यालाच कृत युग असेही म्हणतात), व शेवटचे कलियुग सोडून सर्व वेळी चार युगात मनुष्याच्या प्रवृत्ती समान असतात.
सत्य युगात मनुष्याची वृत्ती धर्माने वागण्याची असते, धर्माचे हे चार खांब आहे - तप, पवित्रता, दया आणि सत्य. ते सत्य युगात जसेच्या तसे असतात. मग त्रेता युगात त्यापैकी एक पाय कमी होतो. द्वापर युगात आणखी एक खांब जातो व दोनच खांब शिल्लक राहतात. कली युगात फक्त सत्य हाच एक खांब राहतो व अधर्माचे अंश असलेल्या गर्व, आसकटी आणि मद हे वाढते. कलियुगात पाप वाढू लागते. या आधीच्या द्वापर युगात श्री कृष्ण जेव्हा पृथ्वीवरून लीला करून स्व धमात गेले तेव्हा त्यानंतर कलियुग सुरू झाले. सध्या कलियुग सुरू आहे, अजून लाखो वर्षे कलियुग असणार आहे. मग भगवान श्री विष्णूचा कल्की अवतार होईल व सर्व पापी लोक मारले जातील. त्यानंतर सत्ययुग सुरु होईल. युग, कलियुग याबद्दल विस्तृत माहिती सर्व पुराणात दिलेली आहे. कलियुगात अधर्माचे प्राबल्य असेल, सत्य हा एक खांब हळू हळू कमी कमी होताना दिसेल. पाखंड,पाप हे सर्वत्र दिसेल. जे सज्जन आहे ते काळात नकळत अधर्म करताना दिसतील. सर्वत्र कलह , त्रिविध ताप हे वाढलेले दिसतील. सत्संग, ईश्वरभक्ति व नामसंकीर्तन हे कलियुगात मोक्ष मिळवण्यासाठी उपाय आहे सांगितलेले आहे.

स्वयंम बोध - व्यावहारिक पातळीवरची स्वत:ची ओळख ही वर्ण कोणता तो सांगणारी आहे. व्यक्ति व्यापारी आहे , का सेवा देणारा आहे ते कळते. त्यातून 'अर्थ' व 'काम' हे पुरुषार्थ साध्य होतात. त्या उपाधीमुळे मोक्ष साध्य होत नाही. व्यक्ति पंतप्रधान आहे म्हणून त्याला मोक्ष सुद्धा लगेच तत्काळ मिळेल असे गणित अध्यात्मामध्ये नसते. संपत्ति चा त्याग केलेला साधू मात्र मोक्षाला पात्र होतो. आपण कोण आहोत हे आपल्याला जेव्हा माहीत असते तेव्हा आयुष्य जगणे ही एक सहल होऊन जाते. अष्टांग योगाचे रोज पालन केल्याने आपल्याला खरा स्वत:चा बोध होतो. तसेच ज्ञान, भक्ति, कर्म यापैकी कोणत्याही एका मार्गाचे पालन केल्याने हि तो होऊ शकतो असे भागवत पुराणात सांगितलेले आहे.

सत्य बोध - मी आत्मा आहे , जो परमात्म्याचा अंश आहे. या आत्म्याचा स्वत:मध्ये ध्यान करून साक्षात्कार करणे, यातून मरण्याआधी व्यक्तिला स्वत:चा बोध होतो. आत्मा ज्याला ब्रह्म असे म्हणतात,वास्तविक तेच सत्य आहे, त्याच्या प्रकाशात मन जसे स्वप्न पाहते, तसे स्वत:च्या इच्छेने जागृत अवस्थेत स्वतचे जग निर्माण करते, व्यवहार करताना तसेच नातेसंबंधा मध्ये अनेक उपाधी धारण करून कार्य करते. कर्मानुसार मन व शरीर सुख व दू:खाचा अनुभव घेते. वास्तविक आत्मज्ञान झाल्यावर व्यक्ति जगाच्या कल्याणासाठी कार्य . . त्याच्या मधला मी कुठेही नसतो. तो स्वत:ल व जगाला ब्रह्ममय पाहतो. तो ब्रह्म खूप शांत आहे, ज्यामुळे मनाला दिव्य शांतीची अनुभूति होते. व्यक्तिला २४ तास त्यातच मग्न राहून शांति व आनंदाची अनुभूति घ्यावीशी वाटते. यालाच समाधीत राहणे असे म्हणतात. वेद, उपनिषद व पुराणे आपल्याला हा स्वयंबोध करायला शिकवतात. त्यांच्या अभ्यासाने प्रत्येकाला असा स्वयंबोध होऊ शकतो.

भागवत पुराणातील महत्वाच्या संवादाची सूची



भागवत पुराणातील प्रत्येक शब्द अमृतासारखा आहे. त्याची पारायणे करणे हा कल्याणकारी मार्ग आहे असे भागवत पुराणात सांगितलेले आहे. तसेच भागवत पुराणात अनेक ठिकाणी संवादातून अलौकिक असे तत्वज्ञान वाचकासमोर येते जे वाचल्याने त्याच वेळी त्याच्या मनात तेजाची ज्योत पेटते. अश्या संवादाची यादी, त्यांच्यासाठी ज्यांचा अध्यात्म हा विषय नवीन आहे आणि जे भागवत पुराणाचा अभ्यास करू इच्छित आहे त्यांच्यासाठी -

- देवर्षि नारद व भक्तीची भेट

स्कंध १

- अध्याय १६ - धर्म व पृथ्वी संवाद

स्कंध ३

अध्याय ५ - विदुर व मैत्रेय ऋषि संवाद

अध्याय २५ - कपिल मुनी यांनी देवहूतीला सांगितलेली गीता

स्कंध ४

अध्याय - ३ - सती व शिव यांच्यातील संवाद

अध्याय ८ - ध्रुव व ध्रुवाची माता सुनीती यांचा संवाद, नारद व ध्रुव संवाद

अध्याय २२- पृथू राजाला सनकादिक यांचा उपदेश

अध्याय ३१ - प्रचेतांना श्री नारदांचा उपदेश

स्कंध ५

अध्याय ५ - ऋषभ यांचा आपल्या पुत्रांना उपदेश

अध्याय ११-१४ - राजा रहूगणाला भरताचा उपदेश

स्कंध ६

अध्याय २ - विष्णुदूताकडून भागवत धर्म निरूपण

अध्याय ८ - नारायण कवचाचा उपदेश

स्कंध ७

अध्याय १ - नारद - युद्धिष्ठिर संवाद

अध्याय ५ - हिरण्याकश्यपू व प्रल्हाद संवाद

अध्याय ६ - प्रल्हादाचा असुर बालकांना उपदेश

अध्याय ११, १२ - नारद - युद्धिष्ठिर संवाद, सनातन धर्माचे वर्णन

अध्याय १२ - अवधूत -प्रल्हाद संवाद

स्कंध १०

अध्याय ३२ - भगवान श्री कृष्ण -गोपी संवाद,त्यातून प्रेमाचे स्वरूप श्री कृष्ण सांगतात.

अध्याय ६० - श्रीकृष्ण- रुक्मिणी संवाद

अध्याय ८५ - श्री कृष्ण यांचा वसुदेवांना ब्रह्म ज्ञानाचा उपदेश

स्कंध ११

अध्याय २ - राजा जनक व नौ योगीश्वरांचा संवाद

अध्याय ७-९ अवधूतपाख्यान

अध्याय २३ - एका तीतीक्ष ब्राह्मणाचा इतिहास

अध्याय २९ - भगवान श्री कृष्ण व उद्धव संवाद

स्कंध १२

अध्याय ५ - श्री शुकदेवांनी राजा परीक्षितीला केलेला अंतिम उपदेश.

पूर्ण भागवत पुराण अनेक वेळा वाचून, त्यातील प्रत्येक कथेचा आस्वाद ज्याने घेतला, म्हणजे त्याच्यावर श्रीकृष्णाची कृपा आहे. अशी कृपा सर्वांवर होवो.

हे पुस्तक लिहिण्यासाठी यांचा अभ्यास केला,
या सर्वांचे मनापासून आभार -

- गीता प्रेस चे ईशादि नौ उपनिषद (शांकर भाष्य सहित),'भागवत पुराण', 'भगवतगीता'
- इस्कोन द्वारे प्रकाशित ' भगवतगीता'
- पातजल योग दर्शन - लेखक : कृष्णाजी केशव कोल्हटकर
- पातजल योग दर्शनम , महर्षि व्यास देव प्रणीत
  भाष्य- अनुवाद :स्वामी विज्ञानाश्रमजी
- इस्कोन चे प्रचारक दास गदाधार दास यांची 'inner peace' या विषयावरील यूट्यूबवरील व्याख्याने
- कीर्तनविश्व यूट्यूब चॅनल वरील कीर्तने

('स्वयंबोध पुस्तकात जर काही चूक झालेली असेल तर त्याची पूर्ण जवाबदारी लेखकाची आहे, वरील सर्व आधार ग्रंथ अमृतासारखे आहे व भक्तांचे कल्याण करणारे आहे.)

